



# 向傻女人时代告别

【优雅女人的  
聪明活法】

吕静霞◎编著

电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING



## 内 容 简 介

本书针对迷茫中的女性面临的种种情感困境，提供了温柔贴心的指引和鼓励，以帮助她们反观自己的心态和行为，树立正确的价值观和积极的生活信念，帮助她们找回自己，善待自己，肯定自己的价值，唤醒她们追求好命的真性情，成为有情、有爱，更无限智慧的好命女，向自己的傻女人时代告别。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

向傻女人时代告别：优雅女人的聪明活法 / 吕静霞编著. —北京：电子工业出版社，2011.8

ISBN 978-7-121-13798-3

I. ①向… II. ①吕… III. ①女性—修养—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第108337号

责任编辑：张 昭

特约编辑：张 冉

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11.25 字数：160千字

印 次：2011年8月第1次印刷

定 价：25.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

# 前言

谁说爱不需要学习？

俗话说命由天定，这是说一个人的出身、相貌、聪明程度等先天条件是无法改变的，但是在“命”之前加上一个“好”字，就说明“好命”是每个女人都可以通过后天努力争取到的。包括美满的婚姻、和睦的家庭、幸福的生活和成功的事业等，这些都不是别人给予的，而是一个女人领悟到爱的智慧之后获得的。

随着时间的流逝和年龄的增长，岁月不只刻在女人的脸上，更沉淀在女人的心里，沉淀为一份沉甸甸的智慧。一个女人是否好命，取决于一个女人的智慧，女人怎样看待自己的生活就会带给自己怎样的平台。

许多女人觉得自己的生活不够幸福快乐，或是觉得自己根本是在熬日子，抑或是认为自己活在人间地狱中的女人，往往对生活充满了惘然与彷徨，无力回天就只好认命。

还有的女人生活中充斥着“忙”字。她们在纷繁的都市生活中激扬着、努力着、迷茫着、寻觅着，她们为了爱情背井离乡，为了职位忍气吞声，为了家庭披星戴月，她们在用自己的一生追求幸福，然而忙碌的状态却让很多女性嗅不到幸福的气息。

为什么付出了却不能好命？这都是因为她们缺乏人生的智慧！

心理学专家毕淑敏曾说：“女人难得的是智慧。她们多的是小聪明，缺乏大清醒。”如果女人不懂得生活的本质，会使自己产生一套错误的生活观，这种观念往往使她们处理事情时偏离方向，引来更多的烦恼。

# 向傻女人时代告别

——优雅女人的聪明活法



台湾作家曹又方曾经说过：“女人可以不美丽，但不能缺乏智慧。”“唯有智慧可以重赋美丽，唯有智慧可以使美丽长驻，唯有智慧可以使美丽有质的内涵。”的确，女人的外在美会日渐褪去，唯有智慧能使美丽有更深刻的内涵。

聪明是先天的，智慧却可以后天习得。好命女永远充满着智慧，拥有深厚的学识，有着自己的追求和梦想，有奋斗的勇气和魄力，正因为这样，好命才一直跟随着她们。

本书针对迷茫中的女性面临的种种情感困境，提供了温柔贴心的指引和鼓励，以帮助她们反观自己的心态和行为，树立正确的价值观和积极的生活信念，帮助她们找回自己，善待自己，肯定自己的价值，唤醒她们追求好命的真性情，让自己成为有情、有爱，更有无限智慧的好命女，向自己的傻女人时代告别。

这是婚前女孩的必读书，也是婚后女人的必备书。如果爱情让你伤心流泪，如果婚姻让你焦头烂额，如果生活让你不堪重负……那么，不妨开始拿起这本书感悟一下爱的智慧。好命，等你来确认；幸福，等你来敲门。当你领悟了其中的真谛，相信没有什么是自己做不好的，美好的爱情你可以拥有，幸福的婚姻你能够营造，合适的工作你不会错过，独立的生活你能够创造。

编著者

# 目 录

## 第一章 30岁前，女人一定要学会走向成熟 / 001

你必须要摆脱的天真少女梦 / 002

要明白吃青春饭不长久 / 004

你不是一个可以用金钱摆平的女人 / 005

嫁个有钱人不等于一劳永逸 / 007

不要让虚荣心腐蚀了你 / 009

欣赏“小资”但不能做“小资” / 011

## 第二章 人生不是得到，就是学到 / 013

所谓的缘分 / 014

学到比得到更重要 / 016

不怕爱错，就怕没爱过 / 018

没有鞋子，至少你还拥有双脚 / 020

不要在意所谓的“婚龄” / 021

30岁，美丽才刚刚开始 / 023



命运出错，你不能错 / 025

请推翻命运的定数 / 027

### 第三章 好命是经营出来的，不是祈求来的 / 029

不可以再这样鬼混下去了 / 030

经营好自己才是对生活最大的担当 / 032

女人一定要有独立意识 / 033

金钱使人更自信 / 036

从现在开始，比相信男人更相信钱 / 038

女人命好是一种心态 / 040

给自己一个远大的前程和目标 / 042

做一个时刻充电的女人 / 043

### 第四章 要想好命，就先让自己变得足够优秀 / 047

人生最大的贵人永远是自己 / 048

当你变得足够优秀，幸运自会来敲门 / 049

修炼目标：“君子好逑”的窈窕淑女 / 051

女人味胜过任何香水 / 053

提升自己的内在美 / 055

让自己变得富有情趣 / 057

幽默的女人更有味道 / 058

每天早上练习微笑 / 060

每天做一件善事，寻找生活的另一种意义 / 062

## 第五章 失恋让人心痛，也会让人成长 / 065

女人失恋要趁早 / 066

不要在不合适的人身上浪费时间 / 068

不要指望用性来留住爱情 / 069

勇敢些，没有什么放不下的 / 071

放弃，对彼此都是一种解脱 / 073

失恋是一剂最好的成长药 / 075

爱他，但你可以没有他 / 077

## 第六章 为你找到理想的Mr. Right / 079

婚姻不是孩提时代的扮家家 / 080

好男人的衡量标准 / 082

大男人VS小男生 / 086

一见钟情VS日久生情 / 088

是否要相信直觉 / 089

十全十美的男人是不存在的 / 091

你的真命天子就是适合你的男人 / 093

嫁个懂你的，而非爱你的男人 / 094

要嫁的不仅是一个男人，更是一种生活 / 097

坚决远离“软饭男” / 099

别碰他，他是有太太的人 / 101



## 第七章 懂得与男性的相处之道 / 105

不要做他眼中的邋遢女 / 106

显示你的魅力让他赏心悦目 / 108

对男人的话不要信以为真 / 110

钻牛角尖的女人很傻 / 113

分手提得多了就会成真 / 115

不要活在自己编织的谎言里 / 116

做最好的自己，不要为爱丢掉个性 / 118

寻回自我生命的主控权 / 120

## 第八章 女人一定要懂得爱自己 / 123

我们有足够的卵子，却只有一个子宫 / 124

因为失落所以强烈渴望被需要 / 127

世界上最爱你的人永远是自己 / 129

不要为了迎合对方而改变自己 / 131

爱一个人不要超过八分 / 133

女人一定要懂得爱自己 / 135

不要老心疼他的钱包 / 137

女人不要让自己太累 / 140

把握当下的幸福 / 142



**第九章 幸福的婚姻离不开用心经营 / 145**

爱情的保鲜期有多久 / 146

幸福的婚姻需要用心经营 / 148

之所以抱怨是因为你牺牲太多 / 150

聪明女人要贤慧，而非贤惠 / 151

可以有自己的事业，但不做工作狂 / 153

不要对自己的男人太挑剔 / 155

你可以优秀，但不可以太强势 / 157

放下控制欲，培养信任的态度 / 159

有些事与其逞强不如示弱 / 161

尽量化解矛盾而非激化矛盾 / 164

当女人被戴上“绿帽子” / 165



## 第一章

30岁前，  
女人一定要学会走向成熟





### 你必须要摆脱的天真少女梦

女人，大抵都是喜欢幻想的，没有女人不对情和欲充满幻想。

18岁的青春少女喜欢在爱情电影里男女主角深情的对白中幻想自己的美好恋情；热恋中的女人幻想两个钻石王老五为自己争风吃醋；结了婚的女人以为自己对别人好，别人一定记得，于是幻想他会在适当的时候，给自己一点甜蜜的温暖；以为给自己爱的人买东西是一件幸福的事情，于是幻想爱的人陪着她逛街时，必定感到甘之如饴……

有女人的地方，总有情爱之梦。

然而，幻想和现实是有差距的，而幻想中的现象通常不太容易在现实中找到，于是她们一次次地幻想，一次次地失望，失望过后，依然从一个幻想再度产生新幻想，继续在幻想之境不断地“漂流”。

男人呢，大抵都是理智的动物，讨厌女人的幻想：

“不知足的女人！”

“难缠的女人！”

“没有自知之明的女人！”

女人天生爱做梦，尤其是感情的事往往用情最深；她们幻想梦中情人那

明眸善睐的眼神，让人心神荡漾的爱语；幻想心仪的他会充满温情地揽你入怀，抚摸你的脸颊，为你驱散寒意和孤单；幻想他会带给你永久的温存……然而，当他转身执意离开的那一刻，她们才清醒地认识到所有的一切原来是梦一场，人去楼空，唯留下抹不去的伤痛。

谁最爱幻想，谁输得最惨！人人都有爱与被爱的权利，但是在投入感情之前首先要考察一下对方对自己是否出于真情。否则，把一切交给感觉，只能使自己在人群里打转，永远找不到可以托付终身的男人。

还有不少女人幻想有权势的男人，殊不知很多有权势的男人自我感觉过分良好，走路像开屏的孔雀。大凡屁股翘得比自己的钱和权还高的男人，情感上一定是不可靠的。女人如果爱上这类男人，只能成为发泄性欲的工具。

还有不少女人对风流成性的男人抱有很大的幻想。跟这种男人恋爱，她们会在不知不觉中被男人的多情所陶醉，并相信自己的艳丽妩媚、善解风情一定能够让他折服，成为他“浪漫的爱情故事中唯一不变的永远”。殊不知，长得帅又专情的好男人只是在小说或电视里才会出现，而且大多数电视或小说都写着这样的提示语：本故事纯属虚构，如有雷同，纯属巧合。如果，不相信这一事实，结果你只会成为“伤心的妹妹”，受尽只为他一人守身如玉的苦楚。

也有不少女人，男人承诺什么她们就天真地相信什么，他承诺只爱你一个人，会疼爱你一辈子，承诺给你买套大房子……女人幻想婚后他会遵守和兑现这些美好的承诺，然而当他把你哄到手后，却将这些承诺抛到了脑后。你问他为什么不讲信用，他却说“只是说说而已，何必如此当真”，你为此大发脾气。聪明的女人不要指望利用婚姻来改变彼此，想想婚前的你不也曾向他表示做一个贤妻良母吗？而现在却让他觉得你“凶神恶煞”了。

女人幻想婚姻就一定永久。其实婚姻可能因为种种因素导致终结，我们要用一颗平常心来对待自己的爱人。也只有这样，才能珍惜自己与爱人度过的每一天，才能将爱情过得有滋有味，不会为一点小事大动肝火，或者寻死觅活的。



女人应该明白男人的属性，要全方位去认识男人。对男人的选择应该具有平常心，一个男人哪怕他有很多坏毛病，但如果你们相爱，那就是你们最好的缘分。

### 要明白吃青春饭不长久

青春靓丽的容颜，还有光滑的肌肤和女性的妩媚，这些都是女人的“本钱”。毋庸置疑，每个女人在青春岁月都会有一种动人的光彩，即使是最平凡的女人，也有别样的魅力。它能带给女人相对较多的机会、荣誉、地位和金钱等。有些女人，小时候就是个人见人夸的小公主；进了校门，老师喜欢，同学羡慕；到了情窦初开的时候，又成了少男们的追捧对象。

美丽的外表，不仅是一个女人的骄傲，而且聪明的女人还可以把它当“饭”吃，进入社会后又成为某些特殊行业的香饽饽，受尽优待。如今在写字楼里有一种说法叫“29岁现象”，即青春的有效期至29岁为止，一到30岁就会被打上“过期”的印记。尤其是时装模特、公关小姐、宾馆服务员和礼仪小姐等职业，对女性的年龄一般都有严格的要求。在深圳特区，最抢手的女性职业是模特、秘书、公关小姐。如今，歌厅、夜总会、酒吧等高消费场所，也同样用漂亮的女模特和吧丽来吸引男性消费者。这些靠着年轻美貌和窈窕身材吃饭的女孩子中，有些人不但不知道珍惜自己的身体，还饶有兴致地为自己开脱说：“你们是用大脑、双手赚钱，这是身体的一部分。我们也是用身体的一部分赚钱。”于是，她们在扭曲的人生观、扭曲的生财道路上越走越远。

美女在依靠青春赚钱的时候，也不要忘记，它同时也带来了一定的风险性。这个世界是辩证的、相对的，给你优势，必然有隐患藏在其中。正所谓“祸兮福所倚，福兮祸所伏”。

因为美丽的容颜不可能一辈子拥有，它总是转瞬即逝，美丽很快就会追随青春的脚步从岁月的指缝间流走，而且消失的速度会越来越快，10年以后你的价值堪忧。当皱纹爬上眉梢的时候，我们又能如何呢？即使你有幸嫁给了一个有钱人，对方的钱却不会无缘无故增多，事实上，收入很可能逐年减少，如果把易逝的青春韶华当做自己幸福的全部筹码将是一件多么危险的事！

想在这个现实的社会中立足，仅有美丽的外表是不够的，工作办事不是在选秀，更重要的还是取决于你自身的修养和文化内涵。

女人要利用宝贵的青春，利用自己的资本打造一座桥，用来度过自己的青春并连接未来。青春仅仅是一个过程，其中所有宝贵的东西最后都变得无有，人正是在失去中收获和成长的。

### 你不是一个可以用金钱摆平的女人

现实生活中每个人都认为自己有尊严，而在金钱面前却变得乖顺，尤其是女人，她们喜欢钱甚至高于爱情。在她们看来，有钱的男人才是真正的男人，只要他站在金钱的光环下，那么粗暴会变成他的男人味，娘娘腔会变成他的温柔，狡猾会变成他的成熟，老龄会变成他的稳重，幼稚也会变成孩子气！这种拜金主义的倾向是难以让女孩子找到真正属于自己的爱情的。

曾经有一个中年大款为了试探一个女孩子的品行，告诉她说：“如果你答应和我在一起，我会给你1000元。”女孩子断然拒绝了。

大款追问：“一万元，给你一万元总可以了吧？”

女孩子还是毫不犹豫地拒绝了这位中年男子的美意。

大款继续追加：“如果我给你10万元呢？”

只见女孩子犹豫不决，大款趁热打铁给到了20万元，50万元……最后加到100万元时，女孩子终于心满意足地答应了。



但是大款只是轻蔑地笑了笑，并没有要求女孩子和他在一起。因为他知道一个眼里只认得钱的女孩子是不配拥有幸福的爱情的。今天因为你有钱她会跟你交往，明天你破产了她会坚决地抛弃你。今天会为了得到100万元“牺牲”自己，当明天面对更大的诱惑时很难说她会见异思迁。

在唾手可得的金钱利益面前，女人很少会不为之动心，可以说没有哪个女人会讨厌和排斥金钱，还有不少女人甘愿用自己所拥有的一切换取金钱，没有成交并不是因为女人的姿色不够，而是因为开出的价位还不能满足她们对金钱的欲望。

她们太需要钱了，因为有了钱才能享受安逸的生活，满足自己对小资情调的追求，所以现实中的她们可以为了金钱赔笑，可以为了金钱于多年的爱情不顾，为了金钱拿身体做交易，为了金钱完全放弃了尊严和自我……

金钱对于年轻的女孩子的确有很大的作用，多少理想和愿望的实现离开过金钱？漂亮的衣服、进口的化妆品、名牌的包包、上大学、深造……哪一样不需要钱呢？但是，这样的女孩子无论外表多么美丽，以这种没有尊严作底色的美丽只是一种丑陋、一种无聊，别说赢得别人的好感，就连最起码的自尊也会被摧残。没有哪个男人真正瞧得起她们，反而会被那些居心不良、内心空虚的男人所利用。

年轻的女孩子不能太“向钱看”，任何幸福的婚姻，都不会以钱为嫁的主要条件，也不能以美貌作为娶的主要原因。其实，最重要的是感情，有情感的支撑，金钱才是锦上添花的东西。如果你是只看中了男人的钱而嫁的女人，往往在想取得与男人平等的人权时，就会受气了。因为，在金钱的天平上，你是一无所有的。曾经以为美貌可以用来平衡，但美貌的保鲜能力太弱了。也许你可以凭借一时的年轻美丽当上了阔太太，身边一群丫鬟伺候着，出门就坐法拉利，下车就踩撒满鲜花的红地毯……那么当你失去最后一样东西——美貌的时候，你还会拥有什么？

当然，谁都想找一个有钱又爱自己的男人，但是并不是每个有钱的男人都靠得住。你本以为嫁给了有钱的男人，就可以和钱在一起，吃穿住用行样样都



不发愁，但如果自己的男人只留给你一堆钞票，然后在外寻花问柳，试问，哪个女人能承受得起这样的打击呢？有哪个女人会说这样的爱情是幸福的呢？

所以，年轻的你不要成为被金钱所左右的女人。要知道，爱情的坟墓即使装饰得再金碧辉煌，也不会变成一座爱情的城堡！

### 嫁个有钱人不等于一劳永逸

现在网络媒体似乎总爱曝光一些诸如“女博士诚征千万资产老板”、“大学女生要嫁百万富翁”之类的消息，有意无意地带着一丝鄙夷。诚然，不能否认一部分女人要找有钱人，人们也常说“干得好不如嫁得好”。嫁个有钱人从此过上锦衣玉食、“出有车，食有鱼”的日子，是很多女人的梦想。所以，为了嫁个有钱人，那些卑微的女孩踮起脚尖，还没有触摸到高贵的边缘，就学着女王一样俯视自己的领域。但是过日子是很现实的事，那些成为有钱人太太的女人生活得就一定幸福吗？

#### • 嫁给有钱人未必会使女人脱胎换骨

有人认为嫁给有钱人，一夜之间丫头变王妃，过着逛街、会友、做美容、打麻将的悠闲生活。实际上成为有钱人的太太，过得也很辛苦，她们得奶孩子、伺候老人、打理家事、照顾丈夫的饮食起居，一切都得围着丈夫转。

#### • 嫁个有钱人不一定能体会到幸福

钱真是个好东西，无论谁都需要，都不能缺少，幸福与金钱会有一定关系，但它们不是相辅相成的，脱离了一方它们仍旧可以倔强存在。聪明女人会找一个潜力股，而不是去寻找那些已经没有上升空间的优质股。聪明女人会知道金钱全是假，能力才是真。



### • 嫁个有钱人心里不踏实

“男人有钱会变坏”不无道理，不是说男人本身有多坏，而是盯着他钱袋的人太多。他不去勾引别人，可是别人会来勾引他。而你在嫁给他以后，心里也会不踏实，好像突然挖到一批宝藏，又要随时防备人家来夺走一样。

### • 有钱往往以牺牲生活为代价

他有钱，对你出手大方，你可以随意地刷卡，可以自由地大批采购名牌衣衫，让人羡慕、让人嫉妒，可回到那空空的屋子里，你的心才是最凉的。

因为他们忙于事业、忙于挣钱，而常常忽略了家人。身为工作狂魔的他们，一年365天，有350天让你独守空闺；见面时，除了工作还是工作，抱着电脑入睡，枕着公文包入眠，一点生活情调都没有。嫁给这样的男人就如同嫁给了一个只会赚钱的呆板的机器，毫无幸福可言。

### • 嫁个有钱人不意味着一辈子不为钱发愁

不少女人认为嫁给有钱人等于找到了终身依靠，一辈子不用为钱操心，实则不然。

科学研究发现，男人越有钱，大脑中垂体后叶加压激素越高，越能激发他的欲望和野心，同时他会更醉心于权力和金钱，即便他们手中的钱已经一辈子不缺吃喝了，他们也不会停下攫取更多财富的脚步，这意味着要冒更多的风险，可能一夜暴富，也可能一夜之间破产。

### • 金钱至上的有钱男人更让人痛苦

金钱是他们最大的追求，好像有钱就等于有了一切，物质上虽然得到了大量满足，但精神上却匮乏得很。跟这种男人相处的时间长了，女人也会渐渐变得物质化，喜欢把自己的物质条件向其他女人炫耀，以致没有了精神追求而变得十分空虚。

更可怕的还在后面，当你嫁的有钱人恰巧不是自己喜欢的人，你却为了拥有金钱而失去了本该拥有的快乐、自由、思想，以及很多偏偏是金钱也买

不到的东西，到那时，你后不后悔？

人们习惯把婚姻称为“城堡”，但很多时候它更似“人的个体”，常常要经受各种疾病的考验，当你与有钱男人的婚姻时常受到美色病毒侵害时，你是否会意识到有钱男人能给你外表光鲜的婚姻，却难给予属于你的真心？

### 不要让虚荣心腐蚀了你

女人的虚荣，可以说无处不在，无时不在。女人天生就是物质狂，面对漂亮衣服与名牌化妆品的诱惑，女人的大脑就会不受控制，就算有了几大衣柜的漂亮衣服，也永远会觉得少了一件，每一季的新装都会吸引女人的钱包，就算省吃俭用也不能漏掉了那件心仪的大衣。前段时间在网上看过一篇文章，上海女人的虚荣心，写的是一些月收入不过2000 ~ 3000元的上海女性，竟会攒下大半年的收入去高档专卖店买一个路易威登挎包，还背着包去挤公交车或走路出行和上下班，足见女性的虚荣心。

虚荣心强的女人追求表面上的荣耀，不知不觉中陷入相互攀比的境地。攀比的内容包括谁背的包包贵，谁使用的化妆品品牌好，谁佩戴的钻戒克拉数多，谁家的房子大，谁家的汽车高级。其实，所有这些都是在攀比自己的男人。嫁得好的，立刻会成为猎头部落的胜利者；而嫁得不好的，身上的珠宝首饰即便再昂贵，如果是自己买的，也会立刻黯淡无光。

虚荣心强的女人爱炫耀。无论何时何地，见了熟人她就想向人显摆：包包是去香港旅游时买回来的，花了好几千元人民币，她的银质耳环花了上千元，口红300元一支，甚至她那颗假牙都是请某个高级牙科专家做的。总之，任何一个细微的不起眼的地方，她都会花尽心思精雕细琢一番，以赢得他人的夸赞。

女人的虚荣有时表现在对自身利益的虚伪的维护上。她们常常把得不到的东西贬斥得一无是处，把自己做不来的事情说成“没意思”、“没感觉”



等。这种女人的虚荣心可以说是很强烈了。

虚荣心强烈而弄虚作假的女人经常夸大自己的长处，掩盖自己的短处，经常反复，就会使自己的长处放松努力中逐渐消失，而使自己的短处和缺点在有意姑息中扩大，从而形成致命的弱点。

虚荣是一支带刺的玫瑰，它可以为你增色，也可能会把你刺伤。擅长利用虚荣心可以为你的生分加分，而过度的虚荣心往往会对人的身心造成伤害。

说到虚荣对女人的危害，大家印象最深的莫过于莫泊桑的小说《项链》里，公务员那个爱慕虚荣的妻子玛蒂尔德。她为了一时的虚荣而过着一种可悲的生活，“她变成了贫穷家庭里的敢作敢当的妇人，又坚强，又粗暴。头发从来不梳光，裙子歪系着，两手通红，高嗓门说话，大盆水洗地板。”

虚荣心强的女性往往都存在自卑和心虚等深层次的心理缺陷，总是琢磨别人怎样评价自己，竭力追慕浮华就是为了寻求一种心理补偿，一旦自己的虚荣心得不到满足，或者受到刺激，就会产生更严重的自卑心理，甚至自暴自弃。

女人的虚荣心太强会影响婚恋感情。娶了一个过分虚荣的女人，男人只有两条路可以走，要么硬着头皮配合女人的虚荣，要么无视女人的感受只做自己应该做的事情。无论男人最终选择哪条路，其结果都只有一个，就是让婚姻变得不幸。

宣找了一个女朋友后几乎每个月都处于负债状态。据说，女孩喜欢化妆，而且化妆品一定要用名牌。每隔几个月都要去香港“血拼”一次，有好几次，女孩提出的要求宣实在没法满足，两人最终不欢而散。

此外，有一些虚荣的女人为了得到金钱和名利而出卖自己的人格尊严；为了得到美貌而不惜花费重金，损害自己的健康去整容；为了权力而不择手段，坏事做尽。不管最终目的能否实现，虚荣的女人往往是悲哀的。

### 欣赏“小资”但不能做“小资”

时下“小资”现象成为大城小市渐渐流行的一种时尚，有关小资的话题也层出不穷，不同人群对这一现象各执一词，褒贬不一。

所谓小资，是指以浪漫为主要基调的一种生活情调和生活品位。它起源于西方城市，特指充满激情但又困惑，标榜与众不同的一类，小资的生活方式于20世纪30年代和20世纪60年代分别流行到中国上海和中国香港。当时的一些影视作品中都洋溢着那种别有一番风味的小资情调。虽然这种情调在20世纪六七十年代的动荡时期曾遭到过无情批判，但随着后来改革开放政策的实施，这种小资现象渐渐复苏，直到今天成为一种流行的时尚。

小资者大都接受过高等教育，有着一定的文化和修养，喜欢追求浪漫情调和独特的生活品位，在吃、穿、住、用、行等各个方面都讲求标新立异、独树一帜。比如在穿着打扮上，他们会摒弃大众选择的NIKE、adidas等流行品牌，而是选择其他品牌的休闲装，以标榜自己的格调。

在饮食喜好上，他们偏爱于喝鸡尾酒、咖啡，饮星巴克、吃哈根达斯，有的甚至喜欢到狂热的程度。在艺术欣赏上，他们往往谈吐高雅，排斥好莱坞大片、畅销书和流行的大众艺术，而对法国、意大利的艺术作品，中国的张爱玲和安妮宝贝情有独钟。总之，他们似乎不沾一点儿人间烟火气与铜臭味，以追捧非主流为乐趣，渐渐引领这些非主流成为流行时尚，但是当这些时尚一旦成为大众追随的目标，他们又会唾弃之。

他们大都很崇尚养生保健，热衷绿色健康的生活方式，过着舒适滋润的生活，享受着行为和内心上的自由。或许称他们为“小资”、“小资”更能贴切地表达他们的生活状态。

当然，要维持以上种种生活方式需要有一定的金钱做支撑，所以他们大



都多着殷实的经济基础或者比较稳定的工作和收入来源。虽然他们中有的不能像中产阶级那样有自己的坐骑，但出门也都打得起车；虽然有的没有自己的豪宅，但也住得起高级公寓。只不过在他们高品位的物质享受背后，大多有一颗多愁善感的心，常常感到孤独并善于品味孤独。

行走在上海这样的国际化大都市，你一眼就能辨认出那些身为时尚一族的小资女人，她们衣衫轻飘，暗香浮动，身姿翩跹，风姿绰约，从头到脚都表露着高档次、高品位的奢华享受，甚至连谈吐也都显得非同一般。为了维持这种奢华的行头，有些小资女人宁愿省吃俭用，宁愿把所有的银子花净也在所不惜。然而，在她们光鲜亮丽、独树一帜、不屑于与众人为伍的外表背后，却是品不尽的空虚和孤独。

有的女人也许羡慕小资女这种有吃、有喝、有穿、有玩的浪漫情调，也想抓住青春年华好好享受享受，但是，羡慕归羡慕，欣赏归欣赏，如果真能效仿她们却是不明智的选择。30岁左右的年龄，正是为了梦想和以后的美好生活努力奋斗的时期，如果在这个重要的人生阶段，过度追求虚无的面子和没有任何价值的奢华，以后的人生路肯定会走得辛苦许多。

要知道，往后还有更长的路要走，我们需要从长计议，为了人生的幸福，远离小资的生活领域，选择健康朴实的生活，好好经营自己，才能最终品尝到生活的甘露。

## 第二章

人生不是得到，  
就是学到





### 所谓的缘分

正在寻找人生伴侣的不少天真的少女都相信“缘分”二字。她们幻想着有一天心爱的他手执红玫瑰，站在命运的转角处等着自己。如果所等的那个人一直未出现，就会这样安慰自己说，“爱情是命中注定的缘分，另一半没有出现只是缘分还没到”，就这样习惯性地把自己的爱情完全交给了“缘分”，而不肯主动走出缘分这个怪圈。即使爱情就在圈外等着她，她也会视而不见，认为那不是属于自己的。就像守株待兔的农夫那样只知道坐等好运的降临，一心等待着倒霉的兔子撞死在树墩子上。

在这些女人看来，缘分似乎是玄之又玄的东西，它看不见，摸不着，看不透。很多的机缘巧合就像生命中注定的缘分，相遇是缘，相逢是缘，相识也是缘，牵手是一种缘，回眸是一种缘，擦肩是一种缘，同桌是一种缘，梦游是一种缘，生命是一种缘，亲情是一种缘，友情是一种缘，爱情是一种缘，乡愁是一种缘，假如还有来生，来生也是一种缘……

在寻找爱情的道路上，于茫茫人海中，两人相遇，也是前世修来的缘分。在你最美丽的时候，在相对的视线里读出彼此的倾慕之心，与对的人十指相扣，便是天赐良缘。正像张爱玲所描写的：“于千百人中，遇到你所要



遇到的人，于千百年中，在时间的无垠荒野中，有两个人，没有早一步，也没有晚一步，就这样相逢了，也没有什么可说的，只有轻轻地道一声：哦，你也在这里吗？”这该是怎样一种美妙的感觉？该是多么难得的缘分？

还有一种缘分叫“擦肩而过”。在错误的时间、错误的地点遇到对的人，彼此不断地错过，错过扬花飘风的春，又错过枫叶瑟瑟的秋，直到很多年后，才参透所有的争取和努力，也还是抵不过命运开的一个玩笑，剩下的徒有心酸感叹和心有戚戚。这是所谓的有缘无分，还是情深缘浅？

佛说，每个人的所见所遇都是早已安排好了的，缘起、缘灭、缘聚、缘散，所有的一切都有它出现的理由。所谓的有情人终成眷属并不是指非要与最中意的人结合，这种结合的可能性是微乎其微的，也就是说这样的缘分几乎是不存在的，只要能与想象中的恋人的七八成相符就是很不错的缘分。人生最幸福的事情就是与这样的有缘人结合在一起，最痛苦的事情是遇到了对的人之后却不得不放手。

万事需要随缘。所谓的“随”不是无所作为，听天由命，而是顺其自然，不怨恨、不躁进、不过度、不强求；不是随便，而是悲观、不刻板、不慌乱、不忘形；随缘是一种达观，是一种洒脱，是一份人生的成熟，是一份人情的练达。

万事需要随缘，也需要把握缘分。有不少原本非常优秀的青春少女，因执著于“缘分”，望眼欲穿地等待着缘分的到来。然而，随着时间的流逝，直到有一天看到额头上不知何时出现的皱纹，才焦急万分：“为什么有的人不喜欢我？为什么有的人不理解我？为什么会是这样？”这是因为她们盲目地固守“命中注定的缘分”，结果错过了身边那些等着她们，但无法让她们十分中意的好男人。



## 学到比得到更重要

记得曾看过一篇文章：一个高学历的优秀女孩儿因承受不了失恋的打击，从拒绝接受她感情的男生住处跳楼自杀，留下无限的遗憾与惋惜。

论才华和相貌，女孩儿绝不亚于她周围任何一个女生，还怕找不到更好的男朋友？

如果女孩儿想一想抚养她二十多年的父母从此将陷入悲痛深渊，她也许不会这样轻率。

如果她有一个乐观的心态，也许悲剧不会发生！

朋友都认为她是个死心眼儿的痴情女，其实朋友都晓得，她曾抛弃过许多男友，让许多人为她伤心，却受不了被人抛弃一次。

“执子之手，与子偕老”是处于青春期的男男女女所憧憬的。然而，有恋爱就有失恋，一段恋情结束了，曾经以为会相守一生的人从此分道扬镳了，是再经常不过的事了，这是一个辩证的自然法则，人们不愿意放手是出于逐利的本性。人的一生，从小到大，从无到有，总是在不断地争取、不断地奋斗，为的是什么呢？无非是得到。不愿失去所得到的一切，不愿意接受残缺美，所以，当得到与付出失衡时，对爱情投入很多的女人难免会发出这样的感慨：“我付出了那么多，为什么得到的却这么少？”

要想得到男人的爱，就必须有所付出，然而付出了未必就能得到爱，或者得到的爱未必能达到你的期望值，这就是爱的代价。因为谁也无法逃避爱情中那一场风又一场雨，人生路上，意外常常会没有前兆地从某处袭来，我们既然无法左右现实，那么我们就应学着调整自己的心态。

因为人生不是得到，就是学到，今天得不到不要紧，最少我们可以学到。有些人、有些事错过不要紧，至少那会成为人生中一段美好回忆。虽然你没能得到什么，但并不意味着你失去了什么，而是意味着你从中学到了

什么，只要凡事都认真对待、真心投入了，你没有得到心仪的对象相伴一生，但你学到了如何把握下一次姻缘；你没有如愿以偿，但你学到了怎样规避错误，下次就会离成功近一些。

你可能投入一份感情，没能换来对方真情的回报，但你学会了真诚，流干真诚的泪水，展露真诚的微笑，让心思澄明，使言行磊落。如此，便不会内疚，不会伤心，不会抱憾。

虽然你没有得到他人之爱，但是你懂得了不要总想被爱，要学会自爱。如果不想受到伤害，没有人可以伤害你。

虽然你没有得到他人之爱，但是你学会了该坚持的坚持，该放弃的放弃，学会了松手，学会了“知难而退”，在恰当的时机转身。

人的能力是有限的，就像人只有两只手，能抓多少东西？抓住一样东西，就意味着放弃了更多的东西。放弃和失去，其实始终是人生的大局。持到手的，莫要沾沾自喜。未持到手的，也不要灰心丧气。

虽然你没有得到他人之爱，但是你学会了珍惜，知道一切都不是理所当然应该给我们的，也明白记恨无益，留不得的时候强留便是无聊。如此，便少了很多负累，多了很多潇洒。

虽然你没有得到他人之爱，但是你学会了宽容地对待生活，学会了平静做人，平静处事，心如止水。因为薄情寡义的人不是你，背弃爱情的人不是你。

再退一步说，即便你什么都没有得到，只要你还活着，起码得到了一种新的人生体验，学会了坚强，学会了承受挫折、承受拒绝、承受误解、承受期待落空，学会了当有问题发生时，会有继续面对问题的勇气与毅力。如此，便能坦然处世，让生命充满阳光。

很多时候，我们不得不痛下决心选择离开。离开，不一定是悲伤，而是对彼此的尊重，也是到达另一个新境界的过程。有些痛当你不再觉得痛，而是把这种痛重新集结成一种力量的时候，你已经站在了新的人生起点上，你应该为自己感到高兴。



## 不怕爱错，就怕没爱过

处于青春期的女孩无不向往甜蜜美好的爱情，希望能够像偶像剧里的主人公一样轰轰烈烈地大爱一场，然后幸福地走上红地毯，成为心仪对象的新娘。然而，当她们看到身边有不少女孩因为失恋，被感情折磨得郁郁寡欢，甚至痛不欲生的时候，却又对爱情望而生畏了。她们不敢去爱，不敢去追求心中的白马王子，怕被带刺的玫瑰伤得遍体鳞伤。

爱情是美好的，但是其道路并非总是平坦的。在追求真爱的道路上瞻前顾后，踌躇不定，采取回避的态度固然可以免去受伤害的可能，但没有尝试的勇气也意味着你失去了拥有一份恋情的可能。

生活中，对于美好的事物，我们往往太过苛刻，太小心翼翼，不敢不舍去爱，因为害怕失败。但是扪心自问，却又很急切地渴望去爱一些人，一些事，这恐怕比失恋更让人煎熬。不去爱虽然可以避免遭受爱错的痛苦，但是如果在人生的长河中未曾爱过某个人，没有品尝过爱情的滋味，不管是甜蜜的，还是苦涩的，才是人生更大的遗憾。

不要刻意回避爱情的来临，不要怕受伤，虽然女人一生会遇到无数的男人，绝大多数只是生命中的匆匆过客，有一些会在生命中留下枯燥的色彩，还有一些会在你全情投入、毫无心理防备的情况下，将你刺得体无完肤。但是你在爱的时候是用心投入的，那么就算结局未能如你所愿，你也享受到了美好的开始，体验到了真爱的感觉，人生也就没有什么值得遗憾了。要知道，某个男人的拒绝并不代表自己走到哪里都会被否定，它所代表的，仅仅是你们两人不合适而已，谁也无法保证一时的爱情代表着天长地久，一生不离不弃。

不完美的事情在生活中经常出现。人生一世，花开一季，谁都想让此生一帆风顺，谁都想让自己所做的每一件事都永远正确，从而达到自己预期的

目的。可这只能是一种美好的幻想。人一辈子不可能不做错事，不可能不走弯路。男欢女爱的事，大多数情况下就跟下一趟油锅差不多，非得滚掉几层皮，才滚得过这一段青春红尘。

其实，失恋表面上看是一种失去和伤害，实质上却是另一种感情的提前垫付。因为走过的弯路会促使一个人自我剖析、自我反省，懂得了如何去爱、如何相处，才会在以后的人生路上走得更好、更稳。

爱既然存在，就勇敢地去触碰吧！它或许柔软，或许扎手，或许黏腻，但是，如果你不鼓起勇气伸出手，那么就会失去感觉它的过程。

爱情就是这样，它会带给你快乐和甜蜜，也会在不经意间带给你刻骨铭心的痛苦和伤感，但两个人曾经一起走过，不管结局如何，都是人生中值得珍惜和回味的一段缘。常言道：有缘千里来相识，无缘对面手难牵。这个世界上，能伤害到我们的人，一定是前世与我们有着某种特殊缘分的人。否则，大千世界，芸芸众生，为什么那个让你受伤的人偏偏是他而不是别人？为什么那么多的男人，无论是优秀的，还是普通的，都没能给你被爱和被伤害的机会？爱，没有孰是孰非，如果我们曾经认真对待，那就不应该有恨。

正如香港著名灵性治疗师素黑曾经说过的：“那些旧情人，都不是为害你而存在的，他们的出现其实也为给你清楚照镜的机会，看清自己多一点儿，是认识自我的过程，能毫无保留地跌一跤，教训必定难能可贵。这是旧情人存在的意义。”

只要你还年轻，爱情此时注定会成为你人生的主角，30岁之前的你，大胆去爱，勇敢去爱吧，就算最后爱错了，爱过了、痛过了，人生也多了一段经历和回忆，多了一份酸甜苦辣的人生体验和成长。对曾经伤害过自己，或者被自己伤害过的人，与其怨人一世，不如说句“感谢”吧。感谢他们的存在，曾经伴你走过一段人生路，教你学会了更多的包容，学会了勇敢放弃，勇敢面对，勇敢重新开始。相信自己，下一次，你会做得更好！



## 没有鞋子，至少你还拥有双脚

丽丽是一个十分纯洁保守的农村女孩儿，来大城市上大学之前，母亲反复叮嘱：“婚前要注意保护自己，不要对任何男人献出你的贞洁，要把它留给婚后与你携手一生的男人。”丽丽将母亲的叮嘱牢记心中，与男孩子交往的时候，时刻提醒自己：婚前绝不能做那种出格的事。

大四临毕业前，丽丽交往了同班一个志趣相投的男友，男友很体贴、也很细心，她是那样地爱他，同学常说他们是班上的一面爱情旗帜，丽丽曾经在心底认定他就是她今后的丈夫。两个人很愉快地一起学习，一起散步，度过了一段最浪漫的时光。

但是，在一次外出郊游时，由于一时感情冲动，没有把握好自己，与热恋中的男友发生了性关系。事后，丽丽每当想起母亲嘱咐自己的那句话，心里就很害怕，很愧疚。她想到的唯一的挽救办法，就是与自己的男友好好相处，毕业后一起牵手走上红地毯，这样就等于把自己的贞洁提前给了自己未来的丈夫，也就没什么悔恨了。

如果两人真能像丽丽想的那样走到一起就好了。但是，毕业时因为没能分配到同一个城市工作，这面爱情旗帜还是倒了下去。

没有办法和男朋友在一起成为丽丽人生中的一个缺憾。她对自己曾经的行为悔恨不已，她痛恨自己的意志不坚定，也痛恨那次让她觉得“耻辱”的郊游。她对自己的失贞总是耿耿于怀，她不仅失去了爱情，还把“爱”的能力都弄丢了。分手后很长一段时间里，她忧郁、低调、悲伤、自责，对感情再不动心，以致40岁的时候还在婚姻的大门外痛苦地徘徊。

初恋是每个女孩心中最深也往往是最痛的记忆，因为她们的不成熟和懵懂。虽然不能忘、也不想忘，只是，错过的已然错过，失去的已然失去，经历过就是经历过，向前看才是更重要的，何必让初恋成为你心底的伤，阻碍你寻找以后的幸福呢？

古希腊诗人荷马曾说过：“过去的事已经过去，过去的事无法挽回。”缘

起缘灭，缘深缘浅，不是我们所能控制的，我们所能做的只是在拥有缘分的时候，把握好那短暂的幸福。当它离开的时候，不要为打翻的牛奶而哭泣，别为过去的事情而忧伤。不属于你的再去争取也不会属于你，何必去想那么多不现实的东西呢？

你有没有听过这样的故事：“我一直哭，因为我没有鞋，一直渴望拥有一双新鞋子。直到有一天，我看到一个人，他没有双脚。”

也许很多年前你就已经听过了，但这里我们又需重温一遍。

很多时候，我们都在遗憾自己失去了一些珍贵的东西，却忘了看看我们已经拥有的。所以，我们大多数人活得都不幸福。

什么是幸福？我们一次次地询问和寻找，殊不知幸福就是那一双“脚”。你有一双脚，你欠缺的只不过是一双新鞋子，然而有人欠缺的，是一双脚！你应该庆幸自己还有一双脚，它一直属于你，每时每刻都陪伴着你，尽管它是那么平凡、那么不起眼，只是平常人感觉不到它的重要，唯有经历过伤痛的人才能真正感受到我们本已拥有的幸福，才会珍视生命中的一切。

失去一些东西并没有什么可怕的，只要你懂得珍惜现在拥有的，生活里就会到处充满阳光。即使失去了美貌，但是你还拥有健康；即使失去了健康，但你还有生命，还有关爱你的亲人，还有人间的温暖。这些都需要静静地感受，悄悄地收藏，这样，幸福就会与你终身相伴。

### 不要在意所谓的“婚龄”

对于结婚年龄，西方有个古老的说法：女人的结婚年龄就像圣诞节的蛋糕，24岁（比喻圣诞前夜24日前）都新鲜、抢手，而25岁（比喻圣诞节25日）就开始变成过期的点心，不得不打折甩卖。所以，许多女性把25岁设为婚龄“保鲜期”的最后底线，过了这个年龄的女性自然就会在心理上产生危机感和忧虑意识：





“都25岁了，再不抓紧时间恋爱，就真的变成‘剩女’了！”

“28岁我还没嫁出去，怎么办？”

“自己是不是真的没人要啦？”

不少大学毕业后不久的女青年总容易因为世俗意义上“婚龄”的压力，开始对着镜子里渐显苍老的容颜变得焦躁不安，以至于打乱了自己原先的计划，考研打算被无限推迟，事业梦想也被搁浅，自己想做的事也成了水中花。

或许你自己并不急着嫁人，而你的心理压力是来源于长辈。他们有时会语重心长地对你说：“老大不小了，也该找个婆家了。”第一次催问，你可能不动声色，第二次也含糊其辞地说“先忙自己的事业”，可是第三次、第 $n$ 次呢？尽管你表面上或许会很不耐烦，但心里面却已经动摇了，更何况周围还有已结婚同学的“样本”带来的压力。

其实，所谓的早婚和晚婚，都不应以年龄作为唯一的判断标准，而更应该考虑到双方心理与人格的成熟度。

由于现在的年轻人大都接受了高层次的教育，整个“人生”也随着往后推移，23岁大学毕业后接触社会的时间不会太长，虽然到了适婚年龄，但各方面都很不成熟，尤其心理上，对爱情和婚姻还没有足够的了解，在还完全没有能力去承担婚姻的时候，仅仅是为了赶时间，在某个年龄之前把自己嫁出去，草率行事，等婚后才发现自己的物质准备不充分，整天都为柴米油盐而烦心，两人的价值观念完全相左，最后既丢掉了自己的事业梦想，也难以得到幸福的家庭。

结婚毕竟是一件慎重的人生大事，对待婚姻应该有一个平和沉稳的心态。无论你现在是30岁还是40岁，都不应成为你婚姻的一个原因或者借口，不应该因为结婚年龄带来的压力放弃对婚姻质量的追求，更不能因其打乱了人生的计划。与其等到草率结婚后兀自苦恼而不得不离婚，倒不如先耐住性子一切按部就班地进行，当你准备好一切，对未来充满了信心，至于婚姻，就成为水到渠成的事了。



所以，从这个意义上讲，什么时候适宜结婚都不应简单地与具体年龄相挂钩，也不应有统一的年龄限制，而是因人而异的。它更多取决于你是否做好了准备，身边是否出现了合适的对象。设想一下如果现在结婚，会不会对你的人生规划造成影响，如果你对这一切的回答都是否定的，说明你还不适合结婚，即使你已经步入中年，结的婚也算是“早婚”。

婚姻会决定女人一生的幸福，但女人一生是否幸福与世俗的婚龄无关。不要因为自己的年龄而去选择婚姻，不要因为世俗的压力而把自己的幸福交给错的人。在最好的时候做最对的决定，不被世俗的标准左右了自己，才是成就自我最大幸福的根本。所以，无论你是处于哪个年龄的女子，在结婚时机尚未成熟之前，在未遇到你想要的婚姻之前，坦然享受单身的美好——自由、事业、爱好、朋友，这些才是你婚前阶段最该享受的东西。

### 30岁，美丽才刚刚开始

每个女人都希望自己青春永驻，都希望留住美丽的容颜，但这总归是美好愿望而已，无论她们的愿望多么强烈，也抵挡不住岁月的无情变迁。当女人步入30岁的门槛，某一天突然发觉青春不再的时候，心情就变得惴惴不安起来。

30岁的李小姐至今还是单身一人，她的终身大事成了全家人焦虑的一块心病。为了能够帮她找到合适的对象，父母发动了所有的亲朋好友。在这种高压的氛围下，李小姐嫁不出去的危机感越来越强烈。

现在她最害怕而一直回避的话题就是身边的朋友问起她的婚姻和年龄。因为当别人知道她快30岁了，还没有结婚时，就会将其视为“问题青年”，用一种怀疑甚至怪怪的眼光打量她，好像觉得她心理上有什么问题似的。

李小姐为此心烦意乱，“随着时间的流逝，身边的朋友都结了婚，有的还做了父母，她们也没有那么多的时间陪我，内心的孤独感越来越强烈。尤



其到了假期的时候，更是难挨。”话说着，李小姐满脸苦恼。

像李小姐一样，还没有找到感情归宿的大龄未婚女性并不在少数，她们经历过几次失败的恋爱，一晃到了30岁，便惶惶不安起来。

其实，这是大可不必的，我们虽然永远无法阻挡岁月带走的青春容颜，但是却能够永远保持一颗不老的心。30岁虽然意味着如花似水年龄的结束，但任何一种结束都是另外一种意义的开始。30岁告别稚嫩，就是人生新阶段的开始，将是别有一番成熟的风韵。

女人20多岁，追求更多的可能是英俊潇洒的异性和为吸引异性对自身外在的修饰。女人30岁时，则由吸引别人转而更多地关注自我感受和内在体验。她们更深刻地懂得最好的不一定是最适合自己的，最适合才是最好的。

20多岁的女人还对爱情充满着浪漫甚至不切实际的想象，享受着激情燃烧的烈焰，畅饮着甜蜜爱情的甘露。而30岁的女人则让种种不切实际的幻想回归现实。她们更清楚地懂得，没有面包，爱情就失去了根基。所以，为了让爱情之树常青，她们会好好地工作。

30岁的女人没有了20多岁时的任性、叽叽喳喳和肆意张扬，取而代之的是举手投足间的优雅、丰富的内涵、快乐时透出的智慧、精致和细腻的笑容，处处洋溢着一种让男人久久寻味的独特的风韵。

30岁的女人褪去了20多岁时的自以为是、锋芒毕露和咄咄逼人的气势，转而走向了成熟和稳重，她们开始懂得进退自如、收放自如、攻守自如的智慧，一切都那样从容不迫、胸有成竹，这是有别于20多岁女人的一种优雅之美。

刚刚走上社会的20多岁的女人，觉得自己独立了，可以离开父母自立了，可以不听父母的劝告、按照自己的意愿和想法行事了，哪怕被碰得头破血流，也要证明自己的独立。而30岁的女人经过几年的社会历练，心态上更加走向成熟。她们不仅注重个人的喜好，而且更加照顾到亲朋好友的感受，更深地体会到做父母的不易，总不忘回家陪父母多交流交流感情。

30岁不应成为女人衰老的标志，而应该成为人生新阶段的开始。因为女

人只有到了这个年龄才有经济能力按照个人喜好行事，也才能体会到真正意义上的自由。也许，有人会提出20多岁才是人生最自由的时候。因为这个阶段既没有生活上的压力，也没有家庭的牵绊，可以无忧无虑地尽情玩耍。

其实，这种自由并不能算真正意义上的自由，因为20多岁刚刚参加工作，一切活动都会在很大程度上受到经济条件的制约，离开了一定的经济基础，自由也就不再称其为自由了。而30岁的女人经过几年的打拼，积累了一定的物质基础，有了金钱做后盾，她们能随心所欲地做自己喜欢做的事。

总之，30岁是20多岁花季时代的终结，又是另一种美丽的开始，这时的你不要压抑了自己的欲望，时刻保持一颗年轻的心，不要以为自己太老了。爱默生说：“我们不会在意一个人的年龄，除非他再也没有什么值得我们注意的地方。岁月不会让我们变老，是我们的生活方式、是我们自己让自己变老。”如果一个人总是沉浸在对流逝青春的回忆中，皱纹会过早地爬上她的脸庞，失去了年轻的光芒，脚步缓慢了很多，人生也就失去了意义。女人要想让自己的30岁活得轻松自如，那就从现在开始重新认识30岁这个年龄所蕴藏的另一美丽吧。

### 命运出错，你不能错

在一望无际的大海中，种类繁多的鱼畅游其中，它们靠的就是鱼鳔，但是唯独凶猛无比的鲨鱼没有鱼鳔，它们靠什么生存下来呢？

学过生物学的人知道，鳔对鱼在水中的生存有着非同小可的意义。鱼类可以通过控制鳔中空气的多少来控制自身的重量，进而使自己在水中轻松灵活地游动。鲨鱼没有鱼鳔，可能是由于上帝在创造这一物种的时候太粗心了，虽然给了它们硕大的体积，但却忘了这一重要的生存器官。

从上述原理分析，如果鲨鱼没有鳔按说是无法在水中生存的，因为这样它们游起泳来会非常费劲儿，也很难稳定地保持在某处，一遇到大风大浪就



可能有生命危险。

但是，鲨鱼不仅没有因为这一致命缺陷被生物界所淘汰，反而通过不断地与这一缺陷抗争，经过漫长的演化，练就了极强的生存本领，成为鱼类中非常凶猛的动物。

鲨鱼逆境求生的故事告诉我们，命运可以出错，但不能就此认命，甘受命运的摆布，自暴自弃。人生就像打牌，发牌的是命运，玩牌的却是你，不管你手里拿到一副多么臭的牌，不要怨天尤人，不要灰心丧气，你需要做的就是尽力把它玩好，争取最好的结果，便没有什么可遗憾的了。

有这样一个寓言故事：有一天，一个农夫的一头毛驴不小心掉进了一口枯井里，它哀怜地叫喊求救，期待主人把它救出来。为了营救毛驴，农夫绞尽脑汁地尝试了各种各样的办法，但都不起作用，急得围着井口团团转，几个小时过去了，那头可怜的驴子还在井里痛苦地挣扎着，凄惨地呼叫着。

在无计可施的情况下，这位农夫只好无奈地放弃了营救的打算。再说，这头驴子年纪已经很大了，即使把它救上来也做不了多少农活，卖掉也收不回几个钱，不值得费那么大的精力把它救上来，但不管怎样，为了防止以后意外事件再发生，还是要将这口井填平。

于是，农夫便请来几个帮手一起将驴子填埋了。大家拿起铁锹，开始往井里填土。驴子在得知主人要将自己掩埋后，开始极度恐慌，凄惨地哭叫着，拼命地挣扎着想逃离这口枯井。但是，没有想到的是，这头驴子很快就停止了哭叫，没有了一点声音，大家好奇地往井里张望，都被眼前的景象惊呆了：当铲进井里的泥土落在驴子的背上时，驴子做出了一件令人惊奇的举动，它迅速将身上的泥土抖落在地上，然后双脚将泥土踩实，人们再将泥土埋在它身上，它再将泥土抖落，再用双脚踩实，把自己一点点垫高。就这样，随着脚下泥土的增多，驴子离井口越来越近，终于得意地上升到了井口，然后在众人惊讶的表情中纵身跳了出来，快步地跑开了！

驴子自我营救的故事告诉我们，即使你的命运“不听话”，你也要用积极的心态来面对自己的命运，这样才能将自己从恐慌、痛苦中摆脱出来，向

着好的方面转化。

鲁滨孙，在他18岁的时候不顾父母反对出海，但是大船不幸翻倒，被海水吞没了，他不知不觉来到了一个荒无人烟的小岛上，他的命运也是充满了曲折，尽管他的命运出了错，但他还是在那个 small 岛上生存了下来。

我们要想一辈子顺风顺水是不可能的。命运总会在某个不知名的弯道为你设置种种障碍。面对这些障碍，有的人倒下了，有的人退缩了，只有真正的勇者坚信：命运出错，我不能错。咬咬牙克服了障碍，最后成就了自己。

对于30岁之前的女人来说，遇到困难是难免的，此时的人生正处于起步阶段，成功可能没有那么早光顾，你可能有着各种各样的烦恼和不顺畅的环境，但是，你不可以一味地抱怨命运的不公，命运只是为你提供了或优或劣的先天条件，能否达到理想的人生目标，还要靠你自己去把握。

### 请推翻命运的定数

在人生的旅程中，时常会有走背字的时候。对于好运和霉运，你倾向以何种心态去面对？你信不信命？恐怕会有八九成的女人给出肯定的答案。叹服也罢，敬畏也罢，无奈也罢，女人心底对命运始终有一份“玄秘”情结。难道女人就要任凭命运的摆布吗？不！你可以信命，但不要轻易认命！

有些事实是你无法改变的，就像你的出身，你是生在富贵人家，还是贫穷人家，都影响你的人生，但出生是我们无法决定的，是上天安排的。而除此之外的事情，只要你肯努力，认真对待人生，相信每个人的命运都会发生很大的改变。

改变命运的方法和途径千千万万，最重要的是先从改变自己做起。为什么在相同的境遇下，不同的人会有不同的命运？这是因为每个人的心态不同、持有的观念不同、养成的习惯不同、审视自己的方式不同、对待事物的态度不同。如果自己在这几个方面能有很大改观，那么，相信命运也会随之



改变。

1. 改变自己的心态。佛说，物随心转，境由心造。歌德也曾经说过：“人之幸福全在于心之幸福。”说的是心态的不同必然导致人格和作为的不同，最终导致命运的不同——要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定了谁是坐骑，谁是骑师。

2. 改变自己的观念。事物都有其两面性，关键就在于当事者怎样去对待它们。

3. 用正确的方式审视自己。如果总是顾影自怜，孤芳自赏，其结果就是你走不进别人的心里，别人也走不进你的心里。只要用一种正确的方式审视自己，生活将变得轻松愉快，事业将变得一帆风顺，甚至一切都会改变的。

4. 去掉不良的习惯。英国诗人约翰·德莱顿说：“首先我们养成习惯，随后习惯养成了我们。”美国著名教育学家曼恩也说过：“习惯就像一根缆绳，我们每天给它缠上一股新索，要不了多久，它就会变得牢不可破。”一个人如果从小就养成各种良好的习惯，他的一生都会受益。

5. 改进选择的方式。丹尼斯·威特利说过，人的某些性格和环境确实是先天造就的，但每个人所走过的人生道路都不相同，即使是亲兄弟也如此。只有自己的抉择才是决定人生这场搏击胜负与否的关键筹码。

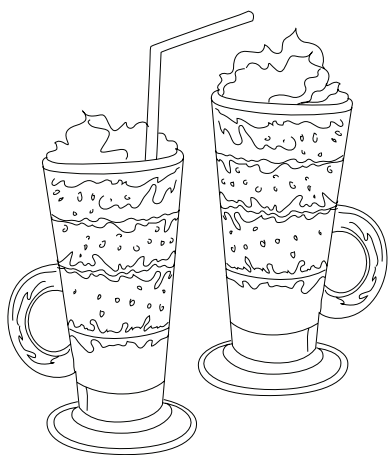
的确如此，选择对一个人的命运有着很大的影响。我们今天所生活的，所拥有的一切，来源于什么？来源于我们昨天的选择，那么我们今天的选择又意味着什么呢？那将意味着，我们明天将过着什么样的生活。所以说有什么样的选择将会有什么样的命运，在遇到事关命运的重要选择上，不要仓促做决定，应该三思而后行。

6. 靠自己积极努力。命运如何眷顾，都不会去怜惜一个不努力的人，更不会去同情一个懒惰的人，一切都需要自己去努力。谁都不可能一生一世帮你，一时的享受也只不过是过眼云烟，幸福需要自己去争取。

年轻的你如果不想在平淡的生活里终老一生，就应该从以上几个方面开始着手，改变你命中注定的人生。

### 第三章

好命是经营出来的，  
不是祈求来的





### 不可以再这样鬼混下去了

当女人告别20多岁的人生，步入30岁的时候，意味着一个新的人生起点开始了。从此时开始，意味着她们要告别稚嫩和感情用事，走向成熟和理性；意味着她们要告别一个人的单身生活，开始组建自己的家庭，成家生儿育女；意味着她们要告别大手大脚花钱的“月光”生活，开始需要精打细算过日子。

同时，由于现代女性大都有自己的工作和事业，进入30岁之后，她们还要面临是继续在职场打拼，还是回归家庭做全职太太的选择；面临着继续忙于升迁，还是生儿育女的问题，面临着如何平衡家庭和事业的问题，要在这其间做出选择，并不是件容易的事情；所以说，30岁是女人的一个非凡的年龄门槛，女人以后的人生能否从容应对，关键要看她们能否在这一年龄把握好人生前进的方向。

网易通过调查发现：近六成的女性网友将工作放在生活中最重要的位置，近十成的女性网友认为工作和家庭同等重要。为什么女人会做出这种选择？



九成以上的被调查者认为主要原因是“男人或爱情不可靠”，1/4的女性被调查者认为“工作能实现自己的社会价值”，还有的认为“工作是生存的基本和生活的基础”，或者认为“工作是家庭和爱情的保证”、“工作是保持独立性的基础”。

可见，新时代的女性已经与传统观念中的女性发生了很大的变化，她们已经颠覆了相夫教子的女性形象，倾向于在社会上谋取自身的一席之地。但是，她们的转型是否成功呢？是否得到社会的认可呢？

时常可以见到许多有作为的女性撑起半边天，拥有自己的事业，但在家庭中无力扮演好妻子的角色。似乎一个女人越富有，反而越容易离婚，甚至有人公然宣称：“娶什么样的女人都可以，无论美丑、高矮胖瘦，唯独不能娶女强人。”

无论从职业角度还是从家庭角度，女人要想命好，就要比男人付出更多的艰辛和努力，需要更好地掌握平衡家庭与事业的艺术。

从职业方面来说，由于男女两性生理和心理上的先天差异，用人单位在管理层人员的任用上通常都将男性作为首先考虑的对象，因为男人可以将精力集中投放到事业上，而30岁以后的女人却要同时承担家庭方面的多重重任和压力，从而限制了职场上的发展，往往容易陷入瓶颈。

另外，有的女性在职场上，经过几年的打拼，一方面要面对职位升迁的巨大诱惑，另一方面要面对家庭传宗接代的压力，在鱼和熊掌不可兼得的情况下，何去何从也需要权衡一番。

如果退出社会这个人生大舞台，回到家庭小舞台做全职太太，这无疑把自己的人生视野缩小了，增加了未来再就业的风险。而且更糟糕的是，你从工作中所获得的经验不具备连续性，当你因为某种原因不得不重返职场时，也不得不从零开始。

当你牺牲了事业追求，即便再耀眼也只能生活在丈夫的光环下。当你被邀请出席某一重要会议或是参加重要宴会时，尽管你衣着华贵，备受瞩目，能与各界知名人士频频碰杯，却不是因为你有多么靓丽，而是因为他的优秀。



总之，生活在这个世界上，我们每个人都在人生的各个阶段扮演着各种各样的社会角色和家庭角色。不管身处哪种角色，我们都应该尽自己的本分，负自己的责任。作为有社会和家庭责任感的女性，在为人妻、为人母的时候，就应该以作贤妻良母为己任，以取得家庭和事业的平衡，这是30岁女人必定要完成的人生课程。所以，当你20多岁、接近而立之年的时候，要有一种危机意识，用来警示自己，不可以再像无忧无虑的天真少女那样鬼混了，越早获得角色意识，越早认清使命，越能好命。

### 经营好自己才是对生活最大的担当

以前有个同事问我：“马上就要进入而立之年了，有什么感受吗？”这时，我才意识到自己已经是快三十的人了，但因缺乏对人生应有的经营，对自己的未来还是感到很迷茫。

现代学习、生活、工作等诸方面的压力，已经带给人们太多的浮躁，使得人们很少有机会静下心来思考经营自己的课题。站在30岁的人生十字路口，我们将何去何从？也许你抬起左脚，犹豫片刻，放下；抬起右脚，犹豫片刻，放下，不知应该怎样走过这漫漫的人生路。

有人计算过，个体生命的有效时间平均为50年，属于自己经营的最长时间为50年，如果再从50年中的每天里减掉睡眠、吃饭、假日旅游等必须消耗的时间，真正属于我们可以自主经营的时间，不过只有20多年！这不得不让我们感慨：生命有限，时间无多！因此，学会如何经营自己，学会经营自己的生命，成为每个生命体年轻时就应该思考的问题。

女人20多岁，正处于如花似玉的美好年龄，即使不用华贵服饰的装扮也会显得楚楚动人，让男人怜爱有加。但再娇媚的容颜也抵不过岁月的侵袭，女人总有老去的那一天，依赖成习的女性在危机尚未到来之前就应思考一下，当一切都不再属于自己的时候，自己有没有能力支撑未来？

要想在这个竞争日益激烈的社会中生存，必须用心经营自己，才能开创自己的一片天地，这是新时代的女性所要学会应对的新课题。传统意识中，女人只要关心照料好家人，相夫教子就可以了。但是，新时代的女性要想对社会有更大的担当，只是一味奉献和牺牲是不够的，还需要重新审视自己的需求、渴望和期许，将一部分时间、精力和金钱投放在自己身上，好好经营自己的人生。

经营好自己首先表现在对金钱的追求上。追求高层次的物质生活是人类的自然本能，对金钱的喜爱也是人之常情，每个人都有权利去获得财富。正视自己对财富的需要，设立一个财富目标，有助于你获得经济上的独立。

经营好自己还要懂得关爱自己、投资自己。从年轻女性的青春活力到成熟女性的端庄贤淑，她可以不漂亮，但她应该拥有迷人的气质、开朗的性格、独立的个性、细腻的感情，以及深深吸引男人的魅力。

经营好自己，就是除了婚姻、家庭之外，有自己的爱好和追求。有了兴趣和爱好，不但生活将更加丰富多彩，还能拥有健康的情趣和高尚的情操，提升个人的品位和气质，让你的生活更精彩。

在经营自己的过程中，我们没有必要在乎别人的眼光，而应该更多地去感知自己的内心需求，为自己的现在、未来规划轨迹。随着年龄的增长，自己考虑问题比以前更加明智、更加成熟，这才是一个女人对自己生活最大的担当！

#### 女人一定要有独立意识

依赖似乎是许多女人与生俱来的一种习惯，她们愿意穿时尚的品牌服饰，坐豪华高档的轿车，找帅气的男友或老公，却不愿意凭自己的努力去争取自己想要的东西。也许是因为她们有着迷人的外表和温柔的性情，也许她们和心爱的人如胶似漆，也许她们的爱人有钱有势，完全不用她们为生活操



心，但很难说这样的女人的一生会是幸福无忧的。

下面的父子对话也许会有很强的警示作用。

有一架飞机在飞行中突然遭遇强气流而坠毁，上面唯有一个身材苗条、姿色娇媚的女乘务员得到上帝的眷顾得以幸免于难，然而不幸的是，她掉进了一个食人族的领地，一对食人族父子用幸灾乐祸的眼神打量着这份上天赐予的礼物。

儿子兴奋地叫嚷：“老爸，我们赶快把她吃掉吧！”

老谋深算的父亲制止说：“不要急，倒不如我们回去把你妈妈吃掉！这样你可以有新妈妈，而我又有个新老婆啦！”

这个故事中最可怜的不是那个掉进食人族地盘的女乘务员，而是在家里闲着享受，却不知面临杀身之祸的妈妈。它启示我们，女人千万不要有坐、等、靠的想法，不要以为坐享其成是种福气。

如果男人乐意让你依靠，并且很喜欢你小鸟依人的样子，那是因为他爱你，你可以给他带来快乐或利益。这不是一种必然关系，不要认为这是理所当然的事儿。感情是一个不稳定的东西，今天在这里，明天不一定还在；男人爱着我们的时候我们是宠儿，但是我们也应该清醒地意识到男人不一定会一辈子将我们当成公主宠着、护着，如果随便去接受其他男人的爱，那你离悲惨的境地就不远了！

总听到突遇婚变的女人哭哭啼啼地说：“我很爱他，离开了他我就不能活！”

这话是瞎扯。在这个世界上，没有谁离开了谁不能活的。不管你多么爱他，如果他的行为伤害了你，你一定要洒脱地转身，千万不要为爱情委屈了自己，不要苦苦哀求，因为爱情不是乞求来的。

知名女性杨澜说过：“女人，要对自己负责。”无论在身体上、情感上、经济上还是精神上，都要做到独立。独立是一种很高的境界，它需要高素质的心态和全新的价值观。

首先，在经济上一定要独立。经济独立是女人自信的重要元素之一。为

什么在古代，大多数女子不能做到精神独立，追其根本原因是经济不独立。没有独立的经济来源，女人永远是男人的衣服；没有一个让自己安身立命的本事，女人迟早会成为怨妇中的一员，经济上不能独立的女人，很难把握自己的幸福。

其次，仅有经济上的独立是远远不够的，还要做到思想上独立。身为一个女人，如果你的思想不能独立，说明你的行为也不能独立，事事都要依靠于别人，久而久之，他终会有厌烦的那一天。

再次，在生活上要保持独立。对于大多数女人来说，有了爱情之后就会把他看成是自己的全部！为了那个他心甘情愿不上班，窝在家里带孩子，放弃交际，甚至连个贴心的朋友都没有，这是很危险的。解决办法是，专一于爱情，但不能把它视为生命的全部，有自己的事做，保持自己独立的朋友圈子，维持好人际关系。

学会独立处理应急事件，遇事冷静，临危不乱。遇到危情，不能吓得脸色苍白，痛哭流涕，往男人的怀里钻，把眼泪作为捍卫自己的武器。你应该是独立的，有头脑、有能耐，应该用智慧，用个性魅力去征服危难。

最后，要保持感情上独立。有的女人有很好的工作，经济上很独立，但总是害怕自己的男人会因为什么原因离开自己，在不着边际的幻想中患得患失。其实，这是感情不独立的表现。一个感情上真正独立、自信的女人不会把终生的幸福完全寄托在对方身上，尽管求婚时他承诺会给你一生的幸福，其实呢，他哪有那么多精力打理你的幸福？更何况女人对幸福的要求男人一般达不到！所以，女人不要对他寄予过高的期望。

如果我们做到了以上几方面的独立，那么即使有一天爱情离你而去，也不会对你有太大的影响，生活依然如故。我们也不会心生不满，而是好好地互相祝福，感谢他曾经给予你的爱护，感谢他在人生路上陪了你一程，而不是抱怨他没有保护你到老。然后，就要自己继续好好地走完人生之路。这是对自己负责任，也是对爱的一种交代！因为我们独立，所以美丽。相信这样的女人不缺少美好的爱情！



## 金钱使人更自信

经常听见有人说“提钱俗气，没钱憋气”，的确如此！金钱不是生活的全部，除了钱还有很多值得我们珍惜的东西，还有很多无法用金钱衡量的东西，如亲情、友情、爱情等。但是，只要生活在现实中就处处离不开钱，没有钱，你会发觉做什么事都会受限制，一些理想的实现也需要金钱作为物质支撑，亲情和友情的维持也不能离开金钱。所以，你不要清高地认为钱是可有可无的东西。一个人因为忽略了储蓄的习惯，以至于终生工作劳苦，无法摆脱，这是一个悲惨的景象。生活本身就是物质的，而我们是人，不是幽灵，所以我们需要物质来满足生活的必需。

金钱不仅是维持生活的必需，而且还是一个人自信的前提保证之一。在某些情况下，似乎再也没有比腰包鼓鼓更能让人放心的了。不管是以存款的形式放在银行，还是以股票的形式投放市场，还是以放债的方式收取利息，手里拥有凭借正当手段赚来的金钱，确实能增强一个人的自信，而且随着手中金钱的增长，人的自信心也会随之增长。人们常说的财大气粗就是这样的道理。

想象一下，假如一个小孩跑到银行对工作人员嚷着说：“给我钱，我要吃汉堡。”银行保安人员肯定会认为这个小孩是在无理取闹，会立马把他轰走。假如换成篮球运动员姚明到银行取钱，恐怕用不着他开口，工作人员就会笑脸相赔，痛痛快快地让他把钱取走。这算是歧视吗？当然算不上。因为谁都会更相信有钱的人，谁都愿意跟有钱的人打交道。姚明作为品牌级的公众人物，其身价就达到几亿美元，又有着很好的声誉，银行不用担心他欠债不还。

金钱不仅是自信的保证，而且还是实现自我、表现自我的需要。如果你想环球旅行，想去登泰山，想去南亚度假，想去国外留学，但是如果你身

无分文，这只能等于空想。你无法实现自我，无法做自己喜欢做的事情，将是多么遗憾！

如果你有了钱，你不必在意别人的眼光，不必忧虑他人的评价，不必非要按照别人的意思行事，不必为了省下几毛钱走遍各大商场，只为了买到最便宜的东西，也不必为了买到打折的商品而排上半天的队，不必担心被炒鱿鱼而失去经济来源，你完全可以追求更高档次的享受，潇洒地购买自己喜欢的东西。总之，经济上的独立和自由，是获得意志自由的物质前提，如果你想自由自在地生活，活出真正的自我，那就从增强你的赚钱能力开始吧！

拥有金钱，经济上做到独立也能避免让男人瞧不起。无论是居家好男人，还是风流倜傥、桀骜不驯的男人，真正让他心仪的女人，绝对是让他发自内心地认为值得尊重的女人。而只有经济上独立，才能赢得他人的尊重。

为了自己的长远幸福，女人不能没有钱！在现今社会，虽然女性的地位有所提高，但是与男性相比，还普遍处于劣势，不仅收入低，而且被裁员的可能性也大，老了以后领到的退休金也少得可怜。畅销书《女人要有钱》的作者美国主妇茱蒂·瑞斯尼克一再提醒女人，从来不替自己的未来生活打算是很危险的事。女人要青春、要美丽、要遇见好男人，更要有钱才会幸福。

如果你的薪水还不是很丰厚，那就要注重养成理财的习惯。其中之一就是建立账本。建立日记账的目的是为了从记录下来的数字中去分析自己的支出结构，哪些是刚性支出，哪些是弹性支出。而弹性支出恰好是我们的分析重点，节流就得从弹性支出着手，逐步减少可有可无的支出，严格控制不该有的支出。

如果你尝试着每天利用几分钟的时间将日常开支记下来，你会发现原来每个月5元的杂志、20元的打车费、30元吃麦当劳的费用，这些看似微不足道的支出加在一起会是如此之多。如果再乘以12个月，最后的数字会让不少女性目瞪口呆。





### 从现在开始，比相信男人更相信钱

现今社会的生活压力不断加大，许多在职场劳碌奔波、摸爬滚打的女性都深深体会到了生存的苦和累。所以，她们在寻找爱情的道路上，也都想找到一张永不过期的“饭票”。于是，对于不少女人来说，最动人的情话由“我爱你”渐渐变成了“我养你”。为了得到男人口中的这一句美言，就是赌上所有也在所不惜。

也许，没有什么话比“我养你”这三个字更能表达一个男人对女人真挚的爱。面对男人如此发自肺腑的表白，相信几乎所有的女人都会感动得热泪盈眶，觉得自己后半生有了依靠，仿佛千百年飘荡无依的灵魂瞬间有了皈依，从此可以无忧无虑地过活了。

只是，需要提醒的是，这样的情义只能心领，却不能身受。

因为现在能够找到爱情的同时，还能找到“长期饭票”，实在太难了。甚至有的男人连爱情都不愿意给你，怎么可能为你当“长期饭票”呢？并且还有这样一种男人，他们希望找个富婆，靠女人来发达呢！

即便男人说出这三个字是发自内心的，是想真心对你好，女人也不要把自己一生的幸福全部压在男人身上。一是，女人的过度依附，常常成为男人无力承受之重。尤其是当男人突然面临工作危机、经济危机而力不从心的时候，他们会因为爱你，但又给不了你期望的爱而压力重重，最后不得不羞愧自责，逃之夭夭。很简单，他没有钱，即使你濒临生产也会被医院拒之门外；没有钱，你和他可能半夜就会被房东赶出门。

二是，男人说“我养你”，是因为当时他觉得你是美丽的，或是有魅力的，但是当你完全依附于他，因为依附而失去自我、变得庸俗时，被富足却无聊的生活抹掉才华、意志力和勇于接受挑战的心态，甚至失去人性的尊严时，他反倒觉得你不再像以前那样美丽可爱，并且失去了往日的魅力，从而



打内心里瞧不起你，还谈何心甘情愿地养活你呢？你可能觉得男人变心太快了，其实，还是因为女人从相信了男人的那句话后，自己变化得太快了。

三是，即便男人有足够的经济能力养活你一辈子，如果女人完全相信，并把他当做你幸福的全部，那么，当他有足够的经济能力养活更多女人的时候，女人往往会因为没有金钱养活自己而陷入被动。

所以，别只怪男人慷慨地抛出这个诱饵，女人需要保持警惕，这是对女人智慧的最大考验。不管他是坐拥千金，如何信誓旦旦，女人都需要保留自我意识，保证自己有经济上的来源，不要把自己的幸福全压在一个男人身上。宁愿相信金钱，也不要相信男人，尤其是一贫如洗、不学无术的男人脱口而出的美言，只有当女人自己能养活自己的时候，才能安全地享受这份感情。

与“我爱你”、“我养活你”这些美丽动听的语言相比，金钱带来的幸福或许来得更加可靠一些。如果你有了自己的资金保证，那么也就不需要一个男人做你的长期饭票。而自己的钱用起来永远是踏实的、安心的，不会害怕它们会背叛你。

而且，无论那些对富人持批评态度的人怎样辩解，凭正当手段赚钱的确能增强人的自信心。拿破仑·希尔说：“钱，好比人的第六感官，缺少了它，就不能充分调动其他的五个感官。”这句话形象地道出了金钱对于消除贫穷感的作用。

不管你是金钱至上的女孩，还是爱情至上的女孩，都要记住：口袋里有钱会使你更轻松自在。有了钱，你不必为了别人怎么看你而忧虑，不用担心男人会因某种原因背叛你，让你失去依靠，因为你的钱永远不会背叛你。所以与其相信男人，不如从现在开始，比相信男人更相信钱吧！只有这样你心里才是最踏实的。



## 女人命好是一种心态

如果要问女人：“什么是你一生中最重要的东西？”相信绝大部分会说：“命好！”

是的，命好如同爱情一样，是每个女人都希望拥有的东西。什么是命好呢？不同的女人便会有不同的理解，有的说命好就是衣食无忧，有的说命好就是拥有温暖的家庭，有的说命好就是健康平安，有的说命好是辛勤耕耘后的收获……

命好或幸福没有统一的衡量标准，也无法像具体的事物一样触手可及，它只是每个人的一种主观感受。即使面对同样的情境，不同的人在同一时间也会有不同的心理感受。例如，小孩子因为得到一个新玩具而感到兴奋，而一个物质富有的成年人内心却未必感到兴奋。

从根本上说，一个女人的幸福与否、命好与否在于她的心态。有什么样的心态，就有什么样的人生，积极乐观的心态是女人幸福的源泉。一个幸福的女人，她的脸上总是写满善良、美丽和宽容，展露出迷人的笑靥；而一个不幸福的女人，她会脾气暴躁，不讲道理，似乎对谁都充满了嫉恨，她们不懂珍惜、不知足、不知感激，无论她们怎样掩饰，都无法隐瞒内心的悲伤和愁苦。

哪些是好命的心态呢？

**遇事平和。**幸福是一种知足、淡泊、随遇而安、乐己所乐、得意时淡然、失意时坦然、心怀感恩的心情。女人应该养成乐观豁达的个性，平静地接受生理上出现的种种变化，没有一个好的心态、好的心情，纵然得到的再多也会失去，即使拥有了幸福也会不幸福。

**不贪图安逸。**幸福的人总是离开让自己感到安逸的环境，因为幸福有时是离开了安逸才会体会到的感觉。从来不求改变的人自然缺乏丰富的生活经

验，也就很难感受到幸福。

**享受工作的快乐。**别把工作当负担，既然目前改不了行，也没有更好的工作，与其生气埋怨，不如积极快乐地去面对。当你把工作当做生活和艺术，你就会享受到工作的乐趣。

**宽容。**幸福的女人都善于以宽容的心态面对人生，因为她们懂得，如果用“小心眼”去看问题，一定会看得越来越小，反而把自己引入伤悲之中，幸福女人的宽容法则：千万不要制造矛盾，而要善于化解矛盾。

**通达乐观。**只有保持一种乐观积极的人生态度，才有获取成功的希望。想一想，人这一生的道路其实都是由心来描绘的，无论自己处于多么严酷的境遇之中，心头都不应为悲观的情绪所萦绕，应该让自己的心灵变得通达乐观。

**懂得微笑。**微笑能鼓励自己，也能鼓励周围的人，给自己信心，也能给别人信心。在和陌生人见面时，微微的一笑可以融化人们之间的陌生和隔阂。

**淡泊名利。**在市场经济的大潮中，如果能保持一颗淡泊而又平静的心，不为名所累，不为利所役，以清白、正直、无私的进取精神追求高远的志向，便会少了些许的沉重和悲哀，增添无限的欢乐和轻松！

**真诚友善。**我们每天都要与他人接触，或许是亲朋好友，或许是朝夕相处的同仁，或许是素不相识的陌生人。人与人之间就像是一个食物链，息息相关、密不可分。用一颗真心、善心去待人，才能换来他人的真心，你也会觉得自己是幸福的。

**心怀感激。**不快乐的人总把精力集中在对生活的不满之处，而幸福的人总是把注意力集中于生命中那些积极阳光的美好的事物上，因为对生活的这份感激，所以他们才感到幸福。

**学会爱别人。**没有爱的生活就像一片荒漠，“赠人玫瑰，手有余香”，“学会爱别人其实就是爱自己”，让爱如同午后阳光温暖每个人的心房吧！

其实，幸福就是这么简单，它是一种感觉，是一种情怀，藏于爱情、婚



姻、家庭和事业的每个角落，藏于女人的心中。调整心态、欣赏生活、享受生活，这样才不辜负上帝赐予我们的女儿身，才不辜负多姿多彩的幸福人生！

### 给自己一个远大的前程和目标

当你看到这个题目的时候，也许你认为这是男人该考虑的事情，身为女人就要舍弃一切，在家安安稳稳地相夫教子，不需要有太大的作为，这才正常。否则野心太大，就有女强人之嫌，让男人敬而远之。

这样理解是错误的。大多数女人认为人生最大的财富就是有个疼她爱她的老公，和一个幸福的家庭，爱情在她心目中的地位是任何事情都无法取代的。嫁个有钱的男人，自己可以不用工作，不用谋求自己的事业，把较多时间放在照顾好家庭上。但家庭不应是女人全部的事业，作为女人，也应该有自己远大的前程和目标。也就是说，除了让自己找到爱情之外，还能找到可以令你脚踏实地的东西。

男女任何一方投身家庭过多，而没有了的事业，其中进步的一方，有可能抛弃始终停滞不前的另一方。结果反而得不偿失，而女人在这方面的悲剧更多。

为什么这么说呢？当今社会离婚率越来越高，试婚、未婚同居、只谈爱不谈婚姻、速食爱情、爱情物质化和功利化，已经让爱情变得不再单纯。这一趋势也让婚姻中的女人缺少了安全感。那些除了爱情没有什么依靠的女人，在身受情感折磨的时候，通常认为“忍”是她们最大的法则。要么自欺欺人，装作什么也没发生，要么委曲求全，甚至苦苦哀求老公：“我做错了什么？我可以改！”而女人越是这样，更容易让男人瞧不起。

有一个非常漂亮的女孩子，时尚、聪明且有能力，刚毕业时，为了自己的男朋友待在家里做“家庭主妇”，很少有交际和应酬，只想着有男人整天

在身边，有了男人就有了天堂。

当时那个男人没什么出息，是她一直在身边安慰他、支持他，可以说，没有她做他背后的女人，那个男人恐怕只会是个无业游民。

两个人结婚后，男人每天在社会上见识广阔，而她每天在家里，空间变得很狭小，后来男人受不了女人天天黏着他，说自己的妻子已经与社会脱节了，在家里待得神神叨叨的，思维也被局限了，现在两人的眼光也不一致了，志向也有了很大的分歧。女人当时哭得伤心欲绝，忍痛在离婚协议书上签下了字。

如果女人能够在事业上做到自我独立，那么，当双方感情破裂了、爱情不在了的时候，她就能靠自己的力量更好地保护自己，而不至于丧失生存的能力。即使男人离她而去，她依然可以靠自己的能力找回失去的快乐。

只可惜，大多数女人为了爱情而放弃了自己的事业，后又遭到爱情的抛弃，成为怨妇，她们最后无不质问男人：“我为了你放弃了这么多，你怎么可以这样对我？”

还有很多女人明白事业对于自身的重要性，也正是因为爱情不顺利，或者婚姻遇到打击，感情上惨败之后才意识到这一点。为什么当她把自己的灵魂都托付给了男人，而男人却辜负了她？如果她是独立的，有着自己的前程和目标，就不会这样问了。

要知道，他可以是你的暂时的休息所，但并不是你一生的避风港，不能把所有的希望寄托在他一个人身上，如果你爱他也爱自己，你就要和他一样，不断地让自己成长。这样，你家庭的避风港湾才会更坚固，这样，当你的美貌已成为过去式时，你还会拥有气质和韵味，你还会拥有自信和执著。

### 做一个时刻充电的女人

也许受到“女人无才便是德”的传统观念的影响，男人认为女人读书不



宜多，因为在他们心目中，女人大专生是小龙女，本科生是黄蓉，研究生是赵敏，博士生是李莫愁，博士后是灭绝师太，硕博连读更可怕——是传说中的东方不败！

由于浮躁的年代，身边有很多女人大学一毕业，求知欲也跟着“毕业”了。她们都把闲暇时光奉献给了逛街、购物、美容、看电视、睡懒觉和上网聊天。她们宁愿花钱购电影票和高档化妆品，也不愿意购买同等价格的图书，她们买书也只是将其当做收藏品或者当做礼物送给朋友。她们更多的时候是在无所事事地消遣，偶尔还会关注一下周围人的是是非非，或是自己的新衣服、品牌化妆品、看看好莱坞的片子、吃西式快餐、打打网球、听听音乐、关注关注眼角悄悄爬上来的细纹。至于自己的内心，她们想也顾不上想。这样的女人，不管容貌如何漂亮，衣着如何光鲜，真正体味起来都是无味的。

如今知识更新换代如此之快，女性也应该有一种危机感。不管你有多么高的学历，不管你已经掌握了多么丰厚的知识，要知道永远没有一事物是新的。当你停止运动，你的身体就会开始衰老；当你满足于当下，你的思维就会开始衰老；当老得没有人要的时候，命运就会告诉你：“你被踢出局了！”

趁着自己还年轻的时候多充实一下自己的头脑吧！与漂亮的衣服、昂贵的化妆品相比，书籍才是最经久耐用的“化妆品”。林清玄在《生命的化妆》一书中说到，女人化妆有三个层次，第一层是表面的脂粉；第二层是改变体质，改变生活方式、保证睡眠充足、注意运动，这样她的皮肤会得以改善；第三层是改变气质，多读书、多欣赏艺术、多思考、生活乐观、心地善良。

的确如此，知识是一种可以随身携带的资本，它是能最大化提升自己的重要途径，并且它的大门平等地对每一个人敞开。当你乐在其中而不能自拔的时候，你已经不知不觉地得到了书香的熏染，像书一样耐人寻味。

大凡喜欢看书的女人都有这样三个特点：一是特别感性，二是非常细致，三是格外善解人意。哪怕她们衣着普通，素面朝天，在书卷里待久了，

也自然有“翰墨”的味道，那是任何名贵香水都无法比拟的，且会随着年岁的增长更加浓郁，足以伴随一生。30多岁的女子，本身已经很美，如果再加上智慧的灵气，就可惊为天人。

著名作家钱钟书与杨绛两人恩爱一生，这与两人热爱学习、博学多才不无关系。据说两个人曾有个习惯，在晚饭之前，每人要出一道题目让对方回答，比如猜一个典故的出处，答错了则要洗碗。

两个人生活得如此有情趣！这是源自知识的力量。知识的力量是惊人的，它是改变一个人最有效的力量之一。一个学习中的女人永远不会衰老，因为她的心是年轻的，头脑是年轻的，用知识武装自己的头脑，永远不会亏本。所以，没事的时候，不妨多去书店逛逛，认真地挑几本可以提升自己的书籍买回家阅读，不管是名著、理财方面的或是励志方面的，都可以让生活更丰富，也可以让自己的思想改变，让自己的美丽得到扩展和升华，让自己学会以一种平和的心态去迎接生活中的痛苦或快乐。

如果你觉得买书的费用太高，可以和朋友一起买几种不同类型的书，然后交换着分享，也可以去书店租书或者去图书馆借书，虽然租借来的书不能成为自己的私有财产，但却可以从中吸收营养。只要持之以恒，你的人生一定会与众不同。

总之，作为一个女人，也许你并不追求成功，不追求有所作为，只想坐拥自己单纯而美好的小幸福，但是请别忘记时刻给自己充电。有了一定的文化底蕴、修养层次，相信没有人会不喜欢与这样一个充满智慧的女人交往。

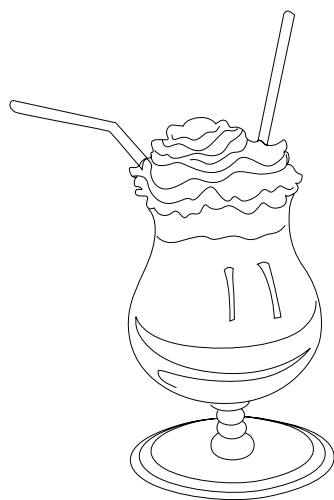
当然，为自己充电要做到与时俱进。现代生活需求和心理需求的多元化要求我们要进一步扩大阅读面，广泛涉猎诸多不同领域，吸纳最新的信息和技能，让自己的气质不断进行新陈代谢，一年新过一年，像计算机系统更新换代一样，时时跟进，免得落伍。





## 第四章

要想好命，  
就先让自己变得足够优秀





### 人生最大的贵人永远是自己

我们从小就被教育“爱拼才会赢”，但偏偏有些人就是拼了全力也不见得赢，关键在于缺少贵人相助。在人生的漫漫征程中，找到你命中的贵人往往是追求幸福道路上不可缺少的一环。

何为“贵人”呢？贵人是上天派来帮助你的人。当人们做成某件事或者意外成就某件事的时候，常常感激给自己机会或者点拨自己的人，把他称为自己的贵人。或者说所有能让你命运顺畅的人，都是你的贵人。

如果比尔·盖茨没有遇上斯蒂文·扎布斯，张朝阳没有遇到尼葛洛·庞蒂，章子怡没有遇到张艺谋，他们的精彩传奇也许会是另类演绎。

幸运的是，他们都在正确的时间抓住了贵人这张王牌，正是这张王牌让他们提前胜出。

我们的一生究竟有多少贵人，究竟谁是自己的贵人？贵人不会从天而降，而是需要自己去创造和争取。俗话说：读万卷书，不如行万里路；行万里路，不如阅人无数；阅人无数，不如有人指路；有人指路，不如有人相助；贵人相助，不如自己去悟。所以，自己一定要做自己的贵人。

如果有贵人帮助你，定是自己前生今世积下的福缘。真正打动贵人的，

不是别的，而是你的美德。要想得到贵人相助，关键在于修身，不管贵人的帮助有没有图于回报，都应该以感恩之心，帮助能帮助、值得帮助的人。当你的人格足够高尚且令人敬仰，当你为人坦诚并值得信赖，当你与人为善不图回报，那么，当你有难时，贵人便会悄悄降临你的身边，帮你走出困境。

但贵人也不是有求必应，谁的忙都愿帮的，说穿了，贵人也要挑人。大家都晓得伯乐喜欢的是“千里马”，贵人喜欢的是“人才”。你不断提高自身能力，你的处事经验越来越丰富，就等于正在积极扮演着贵人的角色。

贵人还喜欢积极努力的人。无论是取得真经、修成正果的高僧，还是快速崛起的明日之星，他们的贵人都是自己创造出来的。因为贵人不会同情不求上进的弱者，他只会让强者更强。想当初，唐僧师徒一路上经历种种磨难，这样的妖、那样的怪不断出现，但是他们凭借毅力和智慧战胜了磨难，取得了真经，如果唐僧是坐着火车去取经的话，他可能就无法修成正果了。

在爱情的道路上也是一样，要想遇到自己的白马王子，要想英雄救美，自己首先要做到最好。童话故事中的灰姑娘在与王子相爱的过程中，总能遇到鸟雀和榛树的帮助。为什么灰姑娘会遇到那么多的贵人呢？归根结底，是她用自己的开朗和热情打动了周围的人，使别人发自内心地想帮她一把。

人与人之间会充满许许多多的机缘，不要疏忽任何一个可以助人的机会。学习对每一个人都热情，学习把每一件事都做到完善，学习对每一个机会都充满感激，我们就是自己最大的贵人！

### 当你变得足够优秀，幸运自会来敲门

在情场上失意的不少女孩很沮丧地抱怨自己为什么不能遇到优秀的意中人？为什么自己喜欢的人却不喜欢自己？

年轻的你在抱怨自己运气不好的同时，不妨静下心来想一想，你是否足够优秀？你是否具备让别人喜欢你的资本？如果你的答案是否定的，那就停



止抱怨，首先让自己变得优秀起来吧。幸运之神只垂青于那些有准备的人，如果你没有足够优秀，那么即便优秀的男人就在你身边，你也没有魅力吸引他，他永远不会属于你。

难道还不优秀的你，因为年龄的压力，甘心随便找个异性把自己打发出去，然后为其生儿育女，一辈子当个家庭主妇吗？难道自己就这样庸庸碌碌地度过一生吗？

你可能马上会否定：“不！我不能就这么过一辈子，那不是我想要过的生活。”那么，改变现实的唯一利器，就是从现在开始让自己变得足够优秀，不管是身材，是皮肤，还是品位等。当你变得足够优秀了，幸运之神自然会垂青你。到时候，待价而沽、被选择的恐怕不是你，而是那些找上门来任你挑选的优秀男人了。退一步说，即使没有了男人，优秀的你依然可以是骄傲的公主。

女孩倩倩大三时暗恋上了一位各方面都很优秀的心仪男生。但是，当期盼已久的那位白马王子出现在倩倩面前，倩倩却没有准备好，各方面像最初的灰姑娘一样平凡，她跟那位男生也找不到共同语言，总觉得自己配不上对方。也就是说，此时的倩倩还没有足够的魅力去打动这位优秀男生，只能在背后默默地欣赏他、苦苦地暗恋他，最终两人当然是有缘无分。

兵书上说，不打无准备之仗。不要在错的时候遇到对的人，不要让自己藏在光芒背后的阴影里，也不要在对的时候遇到错的人。这都是孽缘，都是浪费感情、浪费时间的缘分。

女人要想让自己好命，不错过自己的白马王子，就必须努力提升自己的素质和修养，在等待中把所有的本领练好。要知道，王子只有一个，而灰姑娘却一抓一大把，想要和王子站在同一个高度，拥有梦幻中的城堡和秋千，就必须让自己变得足够优秀。否则，你就失去了遇见王子的资本，即使在街上偶遇了，你们也不会有共同语言。

这就像是安徒生童话故事《卖火柴的小女孩》讲到的，当你是一个卖火柴的小女孩，只能有买火柴的顾客来。但是，如果你是充满智慧的公主，你

迎来的自然就是王子，当然还有你曾经梦想的生活。

也许30岁左右并不优秀的你对自己缺乏信心，因为自己并没有多么好的先天条件。其实，你能否变得优秀与你的先天条件并没有绝对的关系，而在于如何发掘自己的潜力，使你的特点发挥得淋漓尽致。古今中外，原本资质不优秀的人取得非凡成就的事比比皆是。牛顿是个病秧子，拿破仑是个矮子，爱因斯坦也曾是个平庸的学生。人的潜力往往比我们想象中的更加巨大，只要你不甘于平庸，做自己喜欢的事情，做自己擅长的事情，专注到底，你一定能够变得出类拔萃。

花季的女人不要嗟叹了，尽管现在没有男朋友陪你，你还是要抓住人生的美好季节，让奋斗来做伴，让进取来做伴，让你的理想来做伴。世界上的男人有的是，只有你让自己的生命变得精彩，爱的奇迹才会到来，你要用你的优秀迎来甜蜜的爱情。

### 修炼目标：“君子好逑”的窈窕淑女

所有的女人都幻想得到男人一辈子的宠爱，跟他建立起幸福美满的家庭。但让男人爱你一辈子，总要给他一个爱你的理由吧！哪些女人会成为男人心仪的对象呢？

男人心中的完美女人有以下几个标准可供参考。

（1）耐看。爱美之心人皆有之，男人也不例外。当他看见你的第一眼，就已经在考虑这个女孩子带出去的话，会不会让哥们嘲笑；带回家的话，会不会让老妈不高兴；如果娶过门的话，会不会把家收拾得很得体……不要以为这样的男人世俗，这只是出于人的一种本性。

（2）善良。一个女人的外貌是第二位的。如果你不是天生丽质，那就后天弥补吧，与漂亮相比，更重要的应该是善良。只有心灵美，品德高尚的女人才值得男人追求。



(3) 智慧。一个值得品味的女人还要内外兼修，否则便沦为花瓶。仅以爱情为例，一个智慧的女人若是想办法让对方开口，就给他三次机会，约他吃一次饭，看一场电影，参加一次朋友聚会。如果他依然没有任何反应，那么一定会马上放弃。

(4) 会做饭。“要想留住男人的心，先要留住男人的胃”，这话一点都没有错。如果一个女人连最基本的家常饭菜都不会做，那她绝对不会是一个好妻子，女人还是学会做饭比较好。

(5) 温柔体贴。相信没有哪个男人会拒绝女人的温柔性情。记得在他很开心的时候，把你最近有什么需要在此刻告诉他，还要记得在他加班的时候给他倒杯热茶，送去一碗面，这样做会让他很感动。

(6) 经济上不给他太大的压力。作家亦舒，一个聪明的女子，用她的妙笔描绘了自己赚钱买花戴的都市女郎形象。这告诫我们，女人经济独立的重要性。独立应成为新时代女性追求的新境界，它需要高素质的心态和全新的价值观。女性经济独立，才有本钱谈人格的独立，女人的精神独立才有相对坚实的地基，才不会给男人造成过大的压力。

(7) 尊重男人。男人真正需要的女人，是能理解人、关心人、疼爱人，而又尊重人的女人。只有做到这些，才会成为一个完美的妻子。多尊重男人一些，女人才会发现，世界上最伟大的不仅仅是男人，还有自己。

(8) 给他做男人的感觉。和你的他幸福快乐地相处，其间也有很多的学问。要懂得追求新奇、爱征服是男人的本性，要让他一辈子研究你，而你总能给他征服的感受，他才会感觉到你是迷人的女人、他才是真正的男人。

(9) 有生活情趣。人们常说“婚姻是爱情的坟墓”。婚后夫妻生活和恋爱的很大区别在于缺少浪漫。要保持初恋时的感觉，好妻子应该具有浪漫色彩和生活情趣，这种类型的妻子非常具有吸引力。

(10) 有一颗平和的心。女人需要以一颗平和之心看待人生得失，否则，整天愤世嫉俗，怪社会不公、怨生活不平，和这样的女人在一起也会影响男人的心态，容易偏激，给他的心理造成巨大的压力，生活也难有快

乐可言。

（11）深刻。古人说“女人无才便是德”，如今看来这句话早就过时了。正因为深刻的女性少有，所以这样的女性才显得最有魅力。“思想深刻”要比一米八的大个儿、研究生的学历、部长的头衔、大款的钞票更有吸引力。

（12）会疼人。作为女人，就要把自己装扮成女人的模样，不要一副耍酷的装扮，不要搞得太另类，还是生活一点的好，至少活得像个女人，对男人好点儿，会疼人，这是做一个好女人的基本标准。

（13）爱屋及乌。如果你真心爱上一个男人，你会爱上他的一切，包括他的坏习惯、他的朋友和他的家人等。如果你不能忍受他的朋友或家人某些方面的缺陷，或对他身边的人有所不满，他也不会愿意跟你来往。

### 女人味胜过任何香水

不少女人为了吸引男人或拴住男人的心，不惜投入大量的时间、成本和心思。有的女人认为漂亮的外表最能让男人心动，有的女人认为性感的身材最能让男人着迷，有的女人认为能说会道的嘴巴最能吸引男人。其实，在当今竞争激烈且浮躁的社会，最能让男人义无反顾地燃烧热情、唤起男人澎湃激情的是女人味。

人们经常说“闻香识女人”，女人味是女人与生俱来的天性，也是女人吸引异性的魅力之一。女人有味，三分漂亮可增加到七分；女人无味，七分漂亮可降至三分。

女人味是一种沁人心脾、令人沉醉的香味。但这香味不仅仅是指身体散发出来的香，否则一瓶香水就能解决女人味了。这种女人味是指看起来含蓄、优雅、稍带羞涩感，也就是令一般男性不可抗拒的气质。它令男人向往，男人会义无反顾地喜欢上女人身上这种特有的味道。有时，女人令男人征服的，并不是女人的美丽，而恰恰是她的女人味。尤其是出于保守的东



方社会，男人所期望的仍然是充满了母爱的女性，一个让丈夫满意的“好妻子”，让孩子满意的“好母亲”，让婆婆满意的“好儿媳”的女性。

记得朱自清先生曾对女人这样描述：女人有她温柔的空气，如听箫声，如嗅玫瑰，如水似蜜，如烟似雾，笼罩着我们，她的一举步，一伸腰，一掠鬓，一转眼，都如迷在流，水在荡……女人的微笑是半开的花朵，里面流溢着诗与画，还有无声的音乐。

女人身上的这种美是一种崇高的美，就像上天专门为女人量身定做的永不过时的服饰，她那水晶一样干净的心灵，她的温柔似水、善解人意，她的贤惠、细致、体贴，总能给人一种精神上的愉悦和情感上的抚慰，能够弥补先天的缺憾，使充满朝气的女性永远洋溢着柔情，使年长的女性更有魅力。一个想好命的女人时刻都应该记住，要以女性的角色自居，以女性的气质特点来检验自己的行为举止。

但是，在竞争激烈的现代社会，有一种现象让人们忧虑，那就是女人把自己包裹在职业装里，日趋男性化，特别是有些年轻女孩子染上了一丝霸气。“现在的女孩子都一副咄咄逼人的样子，一点儿也没有女人味！”，“我感到头痛的只是那些喜欢处处争先的女人，妇女要占据了半个天空，甚至整个天空，那怎么叫人受得了呢？”经常可以听到男人对现代女性发出类似的感言。虽然我们没有权力要求女子只能静如处子，不许放肆，不许越雷池一步。可是，这个世界作为一个和谐的整体，它毕竟需要男性的美与女性的美来平衡。

不得不承认，男人是霸气的动物，而女人自古的流行趋势都是“柔弱”。即使这个女人是坚强的，是聪明的，她们也只是在男人允许的范围内“发展”。如果女人对男人的角色形成挑战，占据了他们的地位，男人会浑身不自在。

当然，这并不是不让女人有自己的事业、自己的理想，而是让女人懂得在工作中不失一个小女人的小情调、小手段和小幸福。当她每天很漂亮地来到办公室，坦然、风趣、得体、细心、赏心悦目，忙碌却从无愁苦面容，再



辛苦也是微笑嫣然，与人交谈亲切随和，如此富有女人味，谁不愿意和她亲近？

总之，女人味是从骨子里散发出来的一种成熟美，是女人所具有的独特魅力，是一个女人的成功之巅。通过这种美的塑造，女性各方面的品质都会有所提高，其生命力、创造力也亦将会得到充分发挥，这样的女人无疑是令人向往的。

### 提升自己的内在美

“爱美之心人皆有之”，对于美，我们的眼睛永无倦意。曾经有人问亚里士多德：“人为什么渴望美？”他的回答是：“只要他不是瞎子，就不会问这个问题。”

一般来讲，女性比男性更关注自己的容貌，都希望拥有沉鱼落雁、闭月羞花的容貌，并为此投入了大量的金钱，这不仅是为了满足自己的虚荣心，也为了取悦自己感兴趣的男人。

迷人的外表在交往的最初阶段可能会让男人痴狂，所谓“一笑倾人城，再笑倾人国”。美丽的容颜就是这样蛊惑人心的力量，然而，年轻漂亮的女人就一定能嫁个好男人吗？不尽然。

喜新厌旧是人类的天性。刚开始见到美女的兴奋感会随着时间的流逝逐渐消失，时间长了，迷恋之情就会变为厌恶之情，使男人想躲避都来不及。所以，仅靠容貌吸引异性并非永久有效，况且再艳丽的花也会有凋谢的时候。

漂亮的女人容易滋生骄傲情绪，导致自我评价过高，一些女人依仗漂亮的容貌而骄横，因性感的身姿而惹是生非。当优秀的男人出现在她们面前时，她们可能会视而不见，因为她们觉得更优秀的帅哥才配得上她们的漂亮容颜。于是，她们等啊等，为了等到最好的那一个，错过了美丽的青春。最



后连一般的男人都不愿意接近她们。而平凡的女孩也是一直在等机会，她甚至已经把内功修炼得炉火纯青了，等上天派给她的那个男人一到，她就会紧紧抓住。

漂亮女孩的维护价值过高，可选择的男人太少。即便你的美丽容颜、性感身材赢得了男人的倾心，获得了利润，有时甚至是高额利润，但你得为此付出高额成本——花费更多的时间、精力和金钱逛街购物，一逛街就会不分白天黑夜，不逛到腿软不肯乖乖回去。还要为了维持美丽的容颜花费半天的时间化妆打扮，为情人割双眼皮、瘦脸、丰胸、隆鼻、丰臀、整修下巴……女人在这方面所投入的成本可以说是最高的，最终不仅没能留住美丽的容颜和修长的身材，反而弄得面目全非，与真实的自己背道而驰，让自己活得很累。

更可悲的是，你现在还可以保持纤细的身材、娇媚的容颜，吸引众多的异性。但女人漂亮的外表是一种夕阳产业，尽管投入了这么多的成本，10年后你的市场行情可能依然会很糟糕。因为你无论如何都抵挡不了岁月的痕迹，无法抵挡眼角悄悄出现的皱纹。所以，美人迟暮的结局是你所输不起的。

男人要想娶回这样漂亮的女人做老婆，没有一定的经济实力是不行的，况且还得天天陪着她逛街购物，相信没有多少男士喜欢这项“体力活”。还有，这样漂亮的老婆只耐看，不耐用。漂亮女人是不会轻易进厨房的，没有哪个漂亮女人愿意让油烟损坏自己的皮肤。所以，好看当不了饭吃，想吃饭，要不就自己做，要不就在外面解决。

娶回漂亮的女人，男人会不放心。人们都知道“红颜祸水”这个词。可见，人们对漂亮女人的某些方面评价并不高，虽然并不是所有漂亮女人的德行都有问题，但是就算是个心地善良的漂亮女人，有时候也难免遭人误解。

漂亮的女人大多更注重外在美，而忽视了自身素质的提高。因为她们仅凭漂亮的外表就能得到别人所无法得到的东西，也就不愿意再去劳心费力学点什么来充实自己的生活，以至于变得越来越肤浅。

随着时代的变迁，美的标准也在不断地变化着。但是，真正的美丽除了天生丽质，更重要的是要具备某种力量之美和内在修炼，有独立自主的能力，有创造的能力。个性、品德、智慧这些是起码的条件，除此之外，一定要有专业的技能，在某个行业中出类拔萃。只有注重内心的修性，通过对健康生活的积极追求，对美好人生的感恩和满足，从内而外地焕发美丽光彩，才能赢得异性的青睐，即使一个女人的天生容貌并不是非常漂亮，但看上去也很美。

### 让自己变得富有情趣

有不少女性朋友常常问：女人最大的魅力来自于哪里？答案可能成千上万，但我认为来自于情趣。漂亮是女人的外壳，而情趣则是女人的灵魂，女人没情趣，就像男人不懂幽默感一样，令人乏味。

也许情趣是个模糊的概念，你在咖啡馆喝咖啡是情趣，收集各种年份的法国红酒是情趣，周末去参加各种PARTY也是情趣。其实，情趣是一种生活方式，未必有什么固定的标准。生活就像一片广阔的田野，主人是自己，我们可以用心栽培赋予情趣的一切，营造自己的精彩生活。

情趣在于追求美好生活，勇于接受新鲜事物，乐观的生活；情趣在她善睐明眸的顾盼中，文明优雅的谈吐中，开怀爽朗的笑声中。

富有情趣的女人总是洋溢着轻松快乐的神态。虽然她们既要应付繁重的工作，又要照顾家庭，可她们却懂得如何忙里偷闲，让自己变得更漂亮。

有情趣的女人不会封闭自己，而是见多识广、广泛涉猎新知。即便上了岁数也喜欢跟年轻朋友在一起，保持学习、锻炼的习惯，这让她们拥有了年轻的容貌和敏捷的思维，充满活力。

有情趣的女人对男人是最有杀伤力的。女人需要具备纯洁善良、自尊自爱等美德，但是过于死板和强硬，过于严肃和不苟言笑，会让喜欢你、爱慕



你、欣赏你的男人敬而远之。而富有情调的女人最大的成绩莫过于能把女人的“三从四德”变成男人的“三从四德”，这似乎算得上一场由情趣女人完胜的两性革命。

有趣的女人会解除尴尬紧张，让沉闷的气氛变得活跃，融洽人际关系，给空气增鲜，给生活着色，让彼此的心情也因此明媚许多。

女人的情调渗透在生活的点点滴滴之中，一次精心的化妆、一条丝巾、一枚胸针，忙里偷闲搞点好看、实用又贴心的小东东，给平淡无奇的小小空间增添一丝亮丽。任何方式、任何时间、任何地点都能让自己快乐，让别人快乐。

有趣的女人心胸豁达，凡事不斤斤计较，凡事该放即放，不会为一些鸡毛蒜皮的小事而破坏了和谐快乐的气氛。豁达，还体现在女人接人待物上，它是需要自信作为底气的。所以，豁达和自信还是相辅相成、相得益彰的。

有趣的女人在保持生活情调的同时，还保持着清醒的理智，清楚自己内心最后的底线，但不会把每一件事、每一个笑话都和自己的处事原则拉上关系。她们知道很多玩笑，原本是无伤大雅的，大可不必十分敏感。

### 幽默的女人更有味道

幽默的男人会让女人神采奕奕，我们常听到女人一提到她的男友会幸福得像花儿一样：“他什么都懂，非常风趣，真逗……”但类似的话，却不大可能从男人嘴里说出来，女人似乎天生就缺少幽默的细胞。如果你问一个男人什么最无趣，他会说：“听女人絮絮不止地叙述她今天逛街淘到了什么宝贝。”

可见，不仅女人喜欢幽默的男人，男人也喜欢能让人放松开心的，具有幽默感的女人。一个女人，即便很温柔、很妩媚，但是如果缺少了幽默，也

就缺少了一份魅力，一份吸引别人注意的情趣。而一个幽默的女人是智慧的、美丽的，因为幽默是一种智慧，一种风度，一种心灵状态……

晏紫是个幽默风趣的女人，和男朋友是深有默契的一对。有一次约会，男友骑摩托车来接她，她故意问：“师傅，到××小区多少钱啊？”

男友故意一副猥亵的表情，并压低声音说：“不要钱，只要亲我一下就好了。”

于是晏紫心领神会地亲男友一下，上了他的车。

旁边那些摩的师傅都愣了，有的还好心地提醒说：“小姑娘你可小心点，不要上当啊！”

两个人扬长而去，心里乐开了花……

幽默的女人总能讨人喜爱，她总是能适时地在一汪清水中激起点点涟漪，使得平日里琐碎的生活更增添几分韵味与情趣。

幽默的女人具有很强的亲和力和感染力，在交际场上能激起高昂的情绪，缓解沉默紧张的气氛。一个女人如果拥有了幽默的特质，她不仅能在不知不觉中增加自己的魅力，而且能为她周围的环境带来和谐。

一次，一个女翻译与一个士兵碰杯，士兵竟不小心将一杯酒泼到了女翻译头上，女翻译擦擦头顶的酒笑着说：“小伙子，你以为用酒能滋养我的头发吗？我可没听说过这个偏方呀！”说得大家哈哈大笑，这令士兵对女翻译充满了感激。

幽默感是处理家庭矛盾纠纷时最好的润滑剂，它帮助化解尴尬，增进感情。即使是在两人共同生活了10年、已经变得很默契了之后，女人也必须准确地把握幽默的时机。

海子生日那天，老公因临时加班，回家晚了，这时海子已经就寝，就给他留了纸条：“饭菜在微波炉里，啤酒在冰箱中，我在床上。”老公工作了一整天感到非常累，但看到海子俏皮的留言，脸上马上露出了笑意，一天的劳累荡然无存。

幽默不仅可以让女人成为男人心中的娇妻，而且还能更好地教育孩子，



成为孩子的心灵导师。

有一个妈妈反对女儿早恋。有一次，女儿告诉妈妈，男友服安眠药自杀了。母亲一惊：“自杀啦？”女儿说：“还好，他吃错了药，没死。”母亲说：“这个人马马虎虎，成不了大事。你看，连这点小事都搞错，怎么能托付终身呢？”母亲通过幽默的语言达到了教育孩子的目的，可以说是位智慧的母亲。

怎样成为一个幽默的女人来增加你的魅力呢？

首先，对生活充满乐观。乐观与幽默总是相伴而生的，如果多赋予生活一点乐趣和轻松，微笑和游戏，乐观与幽默，那么就会少些愁眉不展、忧心忡忡的烦恼。

其次，加强后天的学习。如果你没有先天的幽默细胞，那也没有关系，幽默不是一种本能，而是一种智慧和修养的表现，显示着一个人对新事物的接纳。很多笑点是很有时代性的，如果你愿意对新事物保持不间断的好奇心，你也会在不知不觉间变得幽默起来。

最后，幽默的女人要有自信。幽默的女人大都是自信的，哪怕是她身上的缺点她也不会遮遮掩掩不愿示人，反而乐意把自己的劣势当做一种玩笑来和朋友分享。那么她肯定已经找到身上的闪光之处，或许在她看来，她身上的劣势就是她的独特之处。

当然，在某些需要严肃的情况下，不该幽默的时候就不能幽默。比如，在男人认为自己对家庭的主导地位受到威胁时，就不要再跟他开玩笑，因为这时的男人是笑不出来的。

### 每天早上练习微笑

古代文人常用“巧笑倩兮，美目盼兮”来形容女人的笑容可掬，这是女人笑容的最高境界，也是“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”的原因。女

人的娇艳可人，尽可蕴涵在不言的微笑之中。凡是微笑的女人总是最迷人、最动人的风景画，装点着周围的环境。就像《情爱论》中所说的：“爱的微笑像一把神奇的钥匙可以打开心灵的迷宫，它的光芒照亮周围的一切，给周围的气氛增添了温暖和同情，殷切的期望和奇妙的幻境。”

与漂亮的服饰、贵气的珠宝相比，女人的微笑更迷人。有人说过：“微笑无需成本，却创造出许多价值。”得到微笑的人，可能会因此更加富足，给予别人微笑的人却不会因此而变得贫穷。微笑虽然只是短短的一瞬，但是它留下的记忆有时却能永存。

微笑是乐观的表现。面带灿烂的微笑，说明我们心情愉快，说明我们对自己很欣赏，说明我们带有积极向上的人生态度，说明我们能斗志昂扬地面对生活中的苦难。

微笑可以缩短人与人之间的心理距离，使暴怒的人瞬间平静下来。在一些不熟悉的场合，当别人友好地看着你时，你微微一笑，那么人与人之间的关系就不会显得紧张。懂得对自己微笑的人，她心灵的天空将随之晴朗；懂得对生活微笑的人，将会拥有美丽的人生。

微笑蕴涵着一种神奇的力量。当你垂头丧气、愁眉不展时，别人一个鼓励的微笑，会使你满怀信心地走出低谷；发生矛盾时，彼此一笑，就能化干戈为玉帛；分手时，彼此赠送一份恋恋不舍的微笑，就蕴涵着美好的祝愿与悠长的牵挂。

女人的微笑，是男人的致命武器。微笑是女人自信的流露，自信的女人能带给男人更愉快的生活体验。一项调查询问数百位男士：“你最喜欢女人的面部表情是什么？”答案大部分都是“微笑”。当有人心情不好时，只要出现了女人的微笑，乌云立刻就能变成彩虹，连空气都有了幸福的味道。

生活中许多本来很爱笑的女人被现实太多的烦恼与无奈、压力与困境搞得失去了微笑，尤其在陌生的环境里，人人都习惯板起一张面孔，保护着原本的尊严。真的难以想象一个女人板着的脸、怒气十足的脸、凶悍的脸会是美丽的脸。



每天早上在被窝里被刺耳的闹铃声吵醒，揉着瞌睡的双眼，极不情愿地从温暖的被窝里挣扎起来，狼吞虎咽地吃几口早餐，匆匆忙忙地去上班，晚上带着一身疲惫回到家。在朋友面前，也总是郁郁寡欢、疲惫愁苦的样子，别人还误以为她们哪儿不舒服。

在职场上打拼的女人，如果你的面容已经影响到你的人际关系，你应当意识到你需要专门练习一下微笑的表情了。每天坚持练习微笑，你在家庭和工作中得到的快乐才会多一些，而且你会发现人人都在对你微笑，以前对你冷若冰霜的人也显得热情起来。

微笑并不是一件可以随便做的事情，而是需要你发自内心，自然大方地展现出来。不知你是否见过“皮笑肉不笑”的人，大家都带着怀疑和猜测，看得人心冒无名火。所以，如果你当时心情不好，就不要勉强为之。

### 每天做一件善事，寻找生活的另一种意义

有这样一则寓言故事在印第安部落广为流传：有一个身无分文的穷人，到寺庙里祈求女神的帮助，女神给了他一根稻草，他就带着这根稻草回家了。在路上一只飞来飞去的蜻蜓落在了稻草上，看上去很漂亮。不一会儿，这个穷人遇到了一个卖花的小女孩儿，小女孩儿对蜻蜓很是好奇，穷人便把蜻蜓送给了她，小女孩儿也回赠给了他一枝玫瑰。

在路上，穷人又碰见了一个卖橘子的小伙子，便把玫瑰花送给了这个小伙子，作为他送给心爱姑娘的礼物，小伙子回赠给了他三个橘子。

接着，穷人又遇见一位卖丝绸的商贩，看见他干渴难耐的样子，就把橘子送给了商贩。商贩收下穷人的橘子，回赠给了他一捆丝绸。

后来，穷人在路上又遇到了一位公主，把丝绸送给了公主，公主把绸缎绣成皇袍，赐给了他一些珠宝。

最后，穷人把这些珠宝卖掉，换了一大片稻田，从此过上了富足的



生活。

这个寓言告诉我们，有时我们所做的仅仅是微不足道的小事，但是对于一些人来说却是雪中送炭的善事，一点点善事的积累足以改变人的命运。这是件多么有意义的事！

从现在开始，伸出你的双手，为你周围的人做些力所能及的事吧，这样，别人能感受到你的爱心、你的善意，你也能体会到自己的价值和存在的意义，在奉献自我中体会到一种快乐。也许你的生活也会从此变得充满活力，不再死气沉沉，因为帮助别人的同时也就是在帮助自己。

小雪最近遭遇了一场失恋，这是她有生以来的第一次失恋，很长时间她都无法接受这个现实，无法从中走出来。

开始还有朋友陪伴在她身边，同情她、关心她、安慰她、鼓励她，但是时间长了，朋友都听腻了她那祥林嫂般的哭诉，不再愿意跟她交往。渐渐地，小雪将自己封闭在了狭小的自我空间，独自一人回味以往那伤痛的日子。

有一天，小雪加班到很晚才回家，她独自一人走在飘着雪花的马路上，没有了往昔男朋友的陪伴，倍感冷清。走着走着，突然看到了一位沿街乞讨的小女孩儿，大概有十一二岁的模样，一脸单纯，大冷的天她却只穿了件单薄的外套，小手早已被冻得通红。

小雪一开始还犹豫是不是被人利用行乞的骗子，但望着她那清澈的眼神，怜悯之情油然而生。她由不得再猜想下去，从钱包里取出100元零钱塞到小女孩儿的手中，让她买些穿的、吃的。

小女孩儿见这么多的钱，一下愣住了，忙推辞说：“谢谢好心姐姐，但我用不了这么多，有10块钱就够了。”

小雪一下就被小女孩儿的话感动了。她从来没有见过如此善良纯真的乞儿，尤其是社会风气每况愈下的当今，乞讨人员已经变质，很多人恨不得将其变成一个职业以此发财致富，让人们搞不清到底哪些是真正需要帮助的人。



小雪瞅着眼前这个小女孩儿，安慰她说：“你都拿着吧，多给自己添点暖和的棉衣。”小雪一边说，一边控制着自己的感情，生怕一不小心泪流满面。

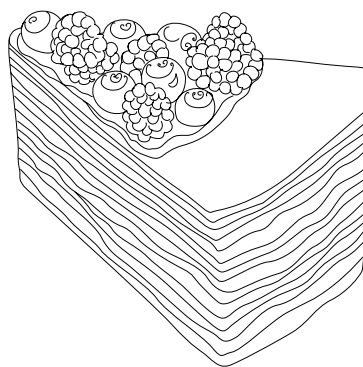
“谢谢姐姐，好人一定会有好报！”小女孩儿连忙答谢道。

小雪不忍再说什么，连忙转身往家走去。就在转身的一瞬间，泪水顺着她的脸颊流下，让连日来想流而未流的泪水肆意地流淌和发泄，小雪从来没有觉得这样轻松过。也就是这样一个小小的善举竟然让她从那场失恋的痛苦中走了出来……

每个人都有遇到难处的时候，每个人都有需要帮助的时候，每一个快乐健康的人，都有一颗善良的心，在快乐他人的同时，也快乐了自己。这便是《爱的奉献》——这是心的呼唤/这是爱的奉献/这是人间的春风/这是生命的源泉/在没有心的沙漠/在没有爱的荒原/死神也望而却步/幸福之花处处开遍/啊/只要人人都献出一点爱/世界将变成美好的人间。

## 第五章

失恋让人心痛，  
也会让人成长





### 女人失恋要趁早

有些20多岁的女孩子在感情上总是不顺，常常被人甩，一次次的打击让她们痛苦不堪：为什么被甩的总是我？！

哪个女孩子都不希望失恋这样的倒霉事让自己赶上，不管之前爱得多么疲惫、多么彷徨，也不愿意接受“失恋”的现实。因为一段缘分虽然终结了，但由于感情的惯性，刚刚失恋的时候很难熬，总会对女人产生钻心的痛。

然而，失恋对于20多岁的女孩子与其说是件倒霉事，不如说是件幸事。

记得有人曾经说过：“一个人最起码要在感情上失恋一次，在事业上失败一次，在选择上失误一次，才能长大！”如果说失恋是女人成长过程中的必修课，女人的一生注定要被感情伤害，我希望命运都仁慈地把它安排在女人的20多岁时。

张爱玲说：“出名要趁早，太晚的话，快乐也不是那么强烈了。”其实，经历失恋也是越早越好。年轻就是资本，20多岁失恋比30多岁失恋要好，30多岁失恋比结婚后分手要好。人，只有在30岁之前才会有这个胆量，有这个资格。因为30岁之后的我们要做的事情很多很多，如果到了那个年龄还要为感情而困扰，会与那个年龄的生命节奏相符。分手越晚，生命越承受不起，

痛苦也越强烈。

32岁的安妮不久前与相处了一年的男朋友分手了，这是她感情道路上第三次遭遇失恋。男友执意提出分手的那天晚上，安妮在闺蜜面前哭得撕心裂肺，伤心欲绝。闺蜜也曾亲眼目睹过她的前两次失恋，那时候的安妮还是20出头的小姑娘，对失恋还没有这么强烈的感受，远远没有这次来的这般惨烈。大家知道，安妮之所以如此悲伤，并不是因为她多么舍不得男友，而是因为30多岁的她缺失了承受的勇气，一切都要重新开始，对于30多岁的女人来说，付出的代价远远要大于20多岁的女孩子，而且遇到好男人的概率也越来越小，即使留住一个，也显得仓促和潦草，也难免会留下后遗症。

所以，如果失恋是每个女人必然的人生经历，那么，就让失恋来得更早一些吧！就像有人将失恋形象地比做出水痘一样，出得越早，越早获得免疫力。

况且，比到30岁以后遭遇多次失恋更惨的是，到了30多岁才第一次面对人生失恋。没有经历过感情波折、一帆风顺一路小跑相恋到30多岁，或者20多岁都没有谈过恋爱，感情上一片空白，30多岁才开始体验恋爱。忽然有一天，“分手”犹如晴天霹雳般在她们眼前闪现，犹如暴风骤雨般撞击她们的心扉，犹如一把钝刀子，一点点吞噬着她们脆弱的心。未曾获得免疫力的她们往往是无法承受的，终日神思恍惚，以泪洗面，让人求生不能，求死不得。这就如同人患上感冒一样，如果是年轻人，可能扛几天就好了，但是对于上了年纪的人来说，可能会成为一场使他们元气大伤的重病，这都与一个人的免疫力强弱有很大的关系。

所以，在我们20多岁的时候最好要经历一次恋爱，在30多岁的时候我们最好不要失恋。因为女人30多岁已经没有了20多岁的单纯和年轻的资本，跌倒了，站起来，不用计较得失，再次轻松上路。30多岁的女人要比20多岁爱得更认真，投入得也更深，她们是为了结婚而恋爱，是打算与“执子之手，与子偕老”的人恋爱。她们多了几分患得患失的心态，更在乎这份感情，也更害怕失去这份感情，一旦失去，对她们来说就犹如洪水泛滥、翻江倒海，



正常生活受到极大破坏。

人生难免不如意。失恋，就是寻找美好姻缘途中的一次跌碰，既然是一场噩梦，来得越早，醒得才越早。人总要为工作放弃一些，改变一些，及早地得到，及早地放弃，及早地经历伤痛，及早地明白爱情，在下次爱情来临时才能抓牢属于自己的幸福。

20多岁的女孩子永远不要因失恋放弃对真爱的追求，记住：失恋，永远是年轻人的专利。

### 不要在不合适的人身上浪费时间

有这样一则关于选择的哲理故事：一个年轻人在河边钓鱼，他把竿子一扬，不一会儿就钓上一条一尺多长的大鱼，又肥又壮，落到岸上，仍活蹦乱跳。河边的几个过路人人都为这位年轻人的垂钓技术喝彩。然而让他们没有想到的是，这位年轻的垂钓者解下鱼嘴内的钓钩，把鱼放回了河里。人们猜测，也许是因为这位年轻人觉得刚钓上来的鱼太小，他想钓个更肥更大的鱼上来。

只见年轻人将钓竿再次扬到水里，周围的人屏住呼吸等待着奇迹的发生，这次钓上来的大鱼足够有2尺长！人们欢呼雀跃，一阵惊呼。

没想到年轻人却默不作声，跟上次一样，解下钓钩，将鱼放回河里。周围的人开始失望了，埋怨这位钓者的野心太大了，这么大的鱼还不满足，还想钓多大的？还是本无心钓鱼，只是在玩游戏？

钓者不理睬周围人的议论，第三次将钓竿扬到水里。这次钓上来的只是一条不足1尺的小鱼，周围的人开始嘲笑他了：总是贪心，总是不满足，看见了吧，只能钓到这样的小鱼了。

而年轻人并没有唉声叹气，也没有露出遗憾的表情，反而显得很高兴的样子，小心翼翼地将这条鱼放进自己的鱼篓里。

人们奇怪地问他：“为什么对钓上来的这条小鱼这么满足？”

年轻人的回答出人意料，他说：“因为家里没有太大的盘子，太大的鱼盘子装不下。”

如今到了谈婚论嫁年龄段的年轻人找对象的过程就像在钓鱼，都带着十二万分的激情、带着一颗追求幸福的心，总想钓个大个的，钓了个大个的，还想钓个更大的。就这样在不断选择、不断抛弃的过程中错过了许多良机，到头来后悔不已，最后迫于家庭和年龄的压力嫁给了一个自己一点都不中意的男人，或者是交往了一段时间却发现，条件好的男人并不适合与自己在一起。这就是不考虑自身实际，盲目追求的结果。还有一部分人根本就没想好，自己适合一个什么样的人来陪自己走完人生。特别在现代社会，见的人多，交往复杂，不知不觉把自己的感官变成“油条”了，不懂得珍惜，不善于享用，看谁都不顺眼，因而错过了很多好运。

假如你对已经拥有的一切感到不满，结果只会让你得不偿失。要知道最好的未必是最合适的。外表潘安、口袋比尔·盖茨一样的成功男人不一定适合你，只有与你情投意合、有共同语言、脾气性格相符合的男人才是最合适的，最合适的才是最好的，其他的一些不起眼的小毛病，抽点烟、抠抠脚丫什么的，都可以在包容的范围内。在感情里，我们也应该以这样一种姿态去爱，才不会让自己留下遗憾。洒脱、自信，会让你找到更优秀、更适合的另一半。

### 不要指望用性来留住爱情

提到爱情就无法回避性的问题，爱情里的性占有什么样的位置？作为女孩，该不该在婚前交出全部？付出了自己的身体就能得到爱情吗？不同的人持不同意见。小布拉德教授在谈到婚前恋爱时说：“当一对情人选择‘发生关系’的时候，就要有所准备，因为在发生关系的过程中，这个具有



浪漫色彩的泡泡可能破裂。”

但是现在的年轻人对这个问题的看法越来越开放了。在街上随便拽一个80后或90后，问其对性的理解，大部分的人都会很坦然地回答“性是爱的一部分”，“性爱是爱情达到一定阶段的产物”，毕竟彼此爱着对方的时候伴随着很强的占有欲。她是那么爱这个男人，而他又是那么想得到更多满足，这时候，性就顺理成章地产生了。

也许在那些不谙世事的女孩子看来，把自己给了那个男人，甚至为对方做人流手术，为他做出这么大的牺牲和付出，他一定会珍惜你。但是，现实告诉你这样做的女孩子是最愚蠢的，最可怜的。用性做砝码换来的爱情往往不会长久，因为爱情之花是两颗心培植出来的，靠的只能是两颗相爱的心。一旦对方对你失去感觉和兴趣，即便你再给它浇水施肥，爱情的花朵也会很快枯萎。

有时候，男人婚前会用性来衡量爱情深浅的程度。在“爱我就该全部都给我”的观念下，有些男孩提出：“如果你不和我发生关系，就说明你不爱我。”女孩子本来不愿意，但考虑到“如果我不照他的意思做，他就会离开我”，为了证明自己对他的真爱，就只好答应了。其实，这样说的男孩本来就不爱你，他就是为了满足自己的需要而已。我们往往看到许多女孩子献出自己的一切后又被残酷的现实伤得寸断肝肠，就是因为急于想证明自己对男孩的真爱才导致的结果。

但是，女孩子被对方伤害后，往往还对对方抱有幻想，以为“性”可改善爱情，并试图用性来挽回彼此间的爱情。这样的想法也是很天真的。当男人一旦对你没有感觉、变了心的时候，不管你还多么爱他，多么不想失去他，用尽什么办法，都是很难再让他回头的。

玉婷的恋爱经历就证明了这一点。她很爱他的男友，相识几个月后就和男友有了第一次，后来两人因生活习惯不同常常发生争吵，他们的爱情开始急速降温，男友对她也不怎么感兴趣了。

玉婷似乎觉察到了不好的苗头，心里非常害怕失去男友，因为那是她的



初恋。为了唤回她的爱情，她便主动找男友谈话，告诉他说：“只要你答应不离开我，我什么都答应你。”甚至主动提出愿意满足他的生理需要。

但玉婷得到的却是男友的厌倦和鄙视：“答应我，就趁早分手，那样还有意思吗？”

玉婷听到这样的答复，如同五雷轰顶，悔恨自己当初太傻，但也让她得到了深刻的教训：不要指望用性来获得男人，这是捕获男人最不牢靠的方式，因为爱情与肉体无关。当然，当你已经成为他妻子的时候，你会把自己的一切都交给他。当这一切都没有确定的时候，女孩子就不能通过满足一个男人一切的欲望来获得爱情。如果爱已经病入膏肓，到了无可挽救的地步，就不要再指望用性来唤回爱情。

### 勇敢些，没有什么放不下的

失恋会带给人刻骨铭心的痛，让人哭天抢地、痛不欲生，尤其是用情很深、伤得很深的初恋。如果无法面对这一残酷事实，恐怕一年半载都不能从中恢复过来。作为有着相似经历的过来人，我很能体会到这种寸断肝肠的痛楚，但是如果一直生活在过去，哭哭啼啼不能自拔，很容易成为对方感情上的累赘，让人瞧不起。

至于那些失恋后疯狂购物或喝得酩酊大醉的女孩，其心情也让人理解，痛苦的情感也确实需要某种途径发泄出来，但如果失去了节制，甚至虐待自己，那就没有什么值得同情的了。

蕊是一个善良美丽、温柔大方的优秀女孩儿，有一个相处了三年多的帅气男友，说好明年就结婚，然而上个月，男朋友突然和她提出了分手。这犹如一场地震海啸，无论怎样蕊都无法接受这一沉重打击，曾试图割腕结束自己的生命，幸好被朋友及时发现，才避免了一场悲剧。然而，之后的蕊就像得了一场重病，意志消沉，对什么事情都不感兴趣。几个月下来，体重由原



来的120多斤下降到了不到100斤。

为了帮助蕊尽快走出失恋的深渊，朋友经常带她一起散步、打球、爬山，但是都无法让她从失恋的阴影中走出来，她总是一副情绪低沉、心神忧伤、郁郁寡欢的样子。大家想转移她的注意力，就跟她聊些日常生活中的趣事，但是她总拿自己的这段感情说事：“我什么都替他着想，而他呢？忘恩负义的东西！”，“我就想不明白，我哪儿配不上他了？”，“当初如果不是太爱他，今天自己也不会落得这样的下场。”朋友开始还很同情她，但她说得次数多了，朋友听着厌烦了，也就不想再跟她交往了。

年轻人经常为爱所困、被情所伤，但有时候不是上天在捉弄我们，而是我们自己在捉弄自己。明明知道对方早已不爱自己了，还对其念念不忘，不肯放手。结果呢，不但无法解除痛苦，还让伤害变得更深。

有时我们确实很难放下自己曾经最爱的人，同时也是那个伤自己最深的人，因为如果能轻易地放下，那也就不叫“爱”了。我们哭泣，我们心痛，但是哭过、痛过之后，我们要懂得收拾好行囊继续在爱情这条路上前行。

也许，我们会认为忘记一个人真的很难，有些人、有些事一辈子都无法忘记。但更多的是因为我们不想忘记，不相信自己能够忘记那段刻骨铭心的爱，不懂得主动寻找从中挣脱出来的方法。

其实，没什么放不下的，就像过来人说的：“失恋不过是一场重感冒。”

失恋与感冒一样，会头疼，会流泪，会鼻子酸涩，会晕晕乎乎，会辗转反侧，会彻夜难眠。

失恋跟感冒一样，不过是生命中的必然经历，只是你不知道它什么时候来，不知道它什么时候走。来了，走了，爱了，恨了，乱了，散了，哭了，笑了，这一切就像琼瑶阿姨那缠绵的爱情故事，终究要落幕。

失恋跟感冒一样，不管你想或者不想，时间能冲刷掉一切，以时间来推移感情，时间越长，冲突越淡，仿佛不断稀释变淡的茶。因为失恋不是绝症，是可以治愈的。不同的是，有人需要像吃药一样，需要靠别人的安慰才能痊愈，而有人则完全靠自身的免疫调节能力就能康复。

失恋就像感冒一样，虽然会带来身体上的不适，但是它能提高我们的自身免疫力，当我们在以后的岁月中再次经历失恋的时候，不会那么痛不欲生，也让我们以后的感情道路更加平坦。

### 放弃，对彼此都是一种解脱

在经济学上有一个名词叫做“沉没成本”，指的是由于已花费了大量的时间、金钱、精力等不可能收回的成本，在一段时间过后，即便没有达到预期的效果也会执著地坚持到底，而不会考虑坚持能否取得胜利，结果越陷越深，为此赔上了更大的成本。在爱情上，当两人关系出现危机的时候，不少女性舍不得放手，很多时候就是基于沉没成本的束缚。

娟子和自己的男友郑华是大学同学，已经相知相爱五年了。毕业后，郑华在事业上步步攀升，如今已经是一家世界500强企业的人力资源经理，看起来风光无限，但是与娟子的感情却陷入了危机状态，两人在一起总是不开心。

一个月前，娟子意外地发现口口声声说爱她的男友竟然和另外一个女孩儿私下有来往。那一刻，她觉得整个天都塌下来了，无论如何她都接受不了这个事实。因为五年来，她一直用全部的生命在爱着对方，她不愿就此认输，不甘心就此放弃，更何况，上周检查发现自己已经怀了他的孩子。她哭过、闹过，告诉男友她已经有了他的孩子，苦求男友不要离开她，就这样分了又和、和了又分，反反复复了许多次。但都无法挽回男友那颗早已离去的心，反而只能徒增他的反感和无情。娟子觉得郑华太残忍了，开始翻以前的旧账，把自己曾经投入的时间、金钱、精力等全部计算出来，力图打捞沉没成本，但是这对于挽回以往的爱情是毫无意义的，只会把自己弄得疲惫不堪。

谁都希望爱情牢固，谁都希望爱情之船能够一帆风顺地行驶，但是谁也



无法保证它永远不会翻船。虽然相识时的爱情誓言，你不容置疑，以身相许时白头偕老的真意，你也不必怀疑，但现实爱情的折戟沉滩，你必须正视。

直到有一天，娟子才慢慢接受了分手这一现实。那一天，娟子像平时一样下班回到家，洗衣服、做饭、看书，突然看到这样一个小故事，让她心境一下子开阔了许多。

有一天，老鼠对猫说：“我爱你。”猫说：“你走开。”

老鼠流着泪走了，谁也不会想到，老鼠转身的一瞬间，猫的眼里也噙着泪水。

其实，有一种爱叫做放手。

我们一生中难免和一些人建立起某些莫名其妙的关系，是缘，也是孽。当爱情走过激情，总寻求尘埃落定，如果死死纠缠那份不属于自己的爱情，不懂得放弃，使自己沉沦于危机之中不能自拔，心甘情愿地把自己熬成汤、烧成灰、变成粪土来肥沃家庭这块土地，不仅会使自己从中得不到任何保障，还会使自己活得非常悲哀，乃至自我封闭，精神上陷入窘态直至崩溃。

人在一生中遇到大大小小的遗憾总是难免的，不能在合适的时候相爱，也许是欠缺百年的缘分。纠缠和争斗并不是爱，至少不是最深切的、最好的爱的方式。有些时候，爱只是毅然决然地离开，然后收拾心情，整装待发，去寻觅下一段恋情。放过别人，同样也是放过自己，这是感情放生的道理。看到别人解脱了，才能给自己更广阔的选择余地，也才能看到自己的出路。

只有放弃了这段错误的感情，才会使自己变得更加理智，你才会真正明白什么是适合你的，什么是你适合的，什么是你想要的，什么是想要你的，什么是你应该抓住的。只有学会放弃，你才有机会去遇到那个最爱你、最适合你的人。两个错的人分手，或许就能创造出四个人的幸福。所以，女人该放手的时候就必须放手。

## 失恋是一剂最好的成长药

在爱情的世界里，有许多看似天生一对、地造一双的完美恋人，都不同程度地被丘比特之箭所伤。面对失恋，不论什么原因失恋，对于女人来说无疑是晴天中的霹雳，谁都希望这一切不是真的。可事实就是如此，爱自己的人已转身离去，留给自己的却只有痛苦。

很多女人一生最大的幸福，就是在疼爱自己的男人的世界里徜徉，一旦分手也就等于失去了一个世界，怎么能不痛？如果失恋了却没有分手后的悲伤，没有了啜泣，恋爱大概也就没有什么味道了。

失恋，会带给人痛苦，也会带给人成长。一段感情的结束，起码证明你真正爱过了，如果没有真正爱过，也就不会有所谓的失恋。要知道，在这个世界上，有的人一辈子都没有品尝过什么是真爱。和他们相比，你是值得羡慕的，尽管最终人去楼空，但总比感情上一片空白要好。

这样一想，失恋，首先是一种幸运，其次才是不幸。当你明白这个道理之后，你会感谢命运，感谢对方，让你尽早知道，原来你们不适合，也可以让你尽早收回你那宝贵的情感。

失恋也会让你重新认识什么是真正的爱情。爱是一种相互包容和牺牲，视对方的快乐为自己的快乐，甘愿为对方的幸福做出让步和放弃。所以，如果他爱你，绝对不会突然间离开你，让你无法接受。

一次失恋，一次生命的轮回；一次失恋，一次成长；一次失恋，一次心态的锤炼。离开了他的你，也许失去了一个任性的你，却得到一个懂事的你；离开了他的你，失去了一个天真的你，却得到一个长大的你；离开了他的你，失去了一个稚嫩的你，却得到一个坚强的你；离开了他的你，失去了一个固执的你，却得到了一个拿得起、放得下的你。人活一世，拿得起，放得下，才会快乐，生活才会感到轻松淡定，活得从容，也会有更多的乐趣。



谁说付出了真情就一定会得到完满的结果？这样的定理在爱情世界里是不成立的。因此在付出一段感情之前，你要有这样的思想准备。唯有如此，你才会在拥有的时候好好享受，失去的时候顺其自然，真正做到缘来不拒，缘去不惊。

不爱了就是不爱了，无须问缘由，也不需要他多余的解释，你不应为此去恨谁。既然曾经相爱过，却不能走到一起，那就对曾经的美好心存感激吧，并且是发自内心的，不掺杂任何私念。那种因爱之深、恨之切，走向报复的做法，是不懂爱、曲解爱的幼稚行为，是狭隘的占有心理在作祟。

你也许会为蹉跎掉的花样年华而懊悔，但转身而去的他何曾不是用青春陪你走过这一程？或许是错过吧，但错过的遗憾有时也是美丽的。别太难过，这些不过是你寻找幸福的征途中付出的代价罢了。只是不要辜负了这样沉重的代价，要学会从中吸取经验，以便让自己以后的人生路走得更加平稳。

失败是成功之母。当你失败一次，你就会懂得了如何选择，当你懂得了选择，你离真正的归宿就会越来越近了。当你寻找到一位真正属于自己、一个能与你彼此心心相印的人、那个真正能够使你幸福的人，你就可以回过头去对岁月说：“谢谢！我庆幸曾经失恋。”

当你懂得了以积极的态度从失恋中汲取营养，它不仅能让你找到真命天子，而且还会使自我得到升华。这样的实例并不鲜见，歌德在失恋后，写出了举世闻名的《少年维特的烦恼》，罗曼·罗兰在失恋后开始撰写《约翰·克利斯朵夫》，这就是所谓的有失有得。上苍关了这扇门，同时也在无形中为你打开了另一扇门。

总之，不管因何种原因失恋，都要做到“四不”。

（1）不做报复等愚蠢的事。失恋是痛苦的，不要因为失恋的痛苦和愤怒去做过激的蠢事。

（2）不放弃工作。不能因失恋而影响学习和工作。

（3）不自暴自弃。失恋后决不萎靡不振，失去对事业和生活的志向和信心。

（4）不轻生。爱情毕竟只是人生的一部分，为失恋而轻生是不值得的。

### 爱他，但你可以没有他

“我们分手吧。”当男友突然说出“分手”二字的时候，女人的心仿佛在那一刻停止了跳动。“我是那么爱你，求求你不要离开我！”，“没有你，让我怎么活？”，“没有你的世界我将窒息而死，我不能没有你！”爱得要发疯的女人在失恋的瞬间常常如此撕心裂肺地苦苦哀求男友。

真心地爱上了这个男人，为这个男人付出一切，为这个男人改变自己，迁就他、满足他的许多要求，结果呢，男人去意已决，苦苦哀求的你最终还是没能让他回心转意，没有留住他漂泊的心！

当他决定离开时，你的存在反而成为他的负担，你的眼泪和一次次的哀求，不但不能换回他的恻隐之心，还会带来他的鄙视，让他瞧不起你。

有时爱情就是这样，不是有了爱意就意味着可以走到一起，也不是所有相爱的两个人都能长相厮守，有太多不能左右的因素会使两人难以白头偕老。

也许突如其来的一切，让你难以接受，也许你辗转反侧无法入睡，因为你不死心，明明知道他的手机已经关机，还是不停地打，期待着奇迹出现。未能如愿，于是打遍他所有朋友的电话，还是没有人告诉你他人在哪里，他就像是人间蒸发了，你开始对他的狠心和无情咬牙切齿，但还是走不出那场失败恋爱的阴影。很长的岁月里，听到一首忧伤的歌，你会想到他，当时的细节会历历在目；经过他工作的地方，你会特别伤感和遗憾，会特地绕过那个地方；在书上看到和他同样的姓氏，你第一个想到的就是他；做一件你们曾在一起做的事时，就会陷入当时的情境，浮想联翩……

虽然女人表面上会表现得什么事情也没发生过，什么也不在乎的样子，可内心却放不下，触景生情后就习惯性地暗示自己——我离开他不行！



这样的女人让人又怜又爱，又透露着几分执拗的傻气。别说爱他就不可以放手，别说爱他就不可以原谅他对你的伤害，别说就算心痛至死也不放弃他这样的傻话。

有的人如果不属于你，即使你再喜欢也不会属于你；有的人非你命中所有，即使你再留恋也无法留在身边；有些缘分，一开始就注定要失去。人生中有许多种爱，何必让爱成为一种伤害？

如果你并没有做错事的情况下，他时不时地对你的身体施加暴力伤害或者言语辱骂，而你却没有办法帮他改变这种状态，这时就意味着你要下决心离开他，不要再对一段半死不活的感情苦苦纠缠，不要因为自己的付出而自欺欺人地说：“我不能没有他。”

如果对方总是做出让你恼火的事情，而他却是一副满不在乎的样子，这说明他并没有把你完全放在心上，更不懂得珍爱你、疼你，这时你要果断地放弃这段感情，不要再委屈自己说：“他可以不爱我，但我不会不爱他。不管怎样，我都不能没有他。”

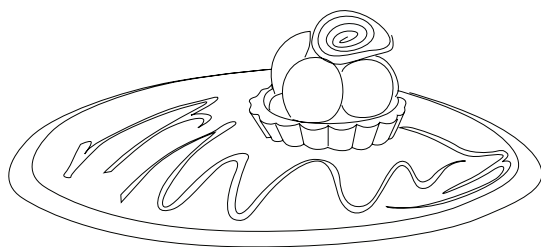
如此执迷不悟的女人才是真正的傻女人。每个人都有选择爱的权利，没有谁该爱着谁，没有谁不能爱着谁。你要勇敢地去面对这个改变不了的事实，当他转身离去的那一刻，你也要学会转身，并告诉自己：“我爱你，但我可以没有你。没有你，我也会过得很好。”爱情不是生命的唯一，人生的目标还有很多，只是以前都来不及去发现。

这样的爱才是成熟的爱，这样的爱才是独立的爱！没有人做伴的时候，你要学会独立飞翔，否则给你翅膀，你也不会飞翔！



## 第六章

为你找到理想的  
Mr. Right





### 婚姻不是孩提时代的扮家家

对于女人来说，一生要面对许多次重大选择，其中之一就是选择人生的另一半。当人们在街头巷尾议论谁家的闺女嫁了个大款，小学的哪个同学嫁了个局长，以前的哪个同事嫁入了豪门，身边的哪个朋友嫁了个长得帅气、学历高、事业有成的老公的时候，你是否为自己还没有找到像她们那样好的归宿而失落？你是否感叹为什么自己就没有那样的好命？自己的白马王子又在哪里？

这样的哀叹是完全没有必要的，因为再好也是别人的，与自己没有任何关系，不同的人有不同的路，别人的糖可能就是你的毒，关键是要找到适合自己的男人。

选择另一半就如同选择鞋子，穿着舒服才是最重要的。如果你选择的鞋子尺码与你的脚大小不符，太大了不跟脚，走起路来拖拖拉拉；太小了挤脚，走起路来会被磨得生疼，无论哪种鞋子都无法让你走远路，即使它再漂亮，再时尚也没有用。

选择男人也是一样，好男人没有统一的标准，也不是虚无缥缈的水中月，只有用心感受才能察觉到。如果你们的性格不合、价值观相左、生活习

惯完全不同，即便他长得再帅、再有钱、再有地位、再有能力，两个人在一起也无法过得开心，最后受折磨的还是自己。即使别人夸你的男友帅气，羡慕你找了个有钱人，嫉妒你能找个有权的人，又有什么用呢？别人看到的只是外表罢了，个中滋味，酸甜苦辣，只有你自己才能品尝到。因为婚姻不是给别人看的，而是自己去体会的。

有一个女孩儿在爱情的道路上误打误撞，居然获得丰收，只有初中文化的她居然找到了一个学识渊博的博士男友，让人惊羡不已。然而婚后不到一年，这个女人就与丈夫不欢而散。原来她的丈夫每天都忙于搞科研，无意中冷落了她，而且还有些大男子主义，一切都得唯夫命是从，让她觉得忍无可忍了。

婚姻是否幸福，不是要找到一位在别人看来不错的男人，而是适合自己的男人。虽然许多女孩子都明白这个道理，但是在选择另一半的时候，往往将外在硬性条件设置得很高，尤其是那些自认为条件不错的女孩子，更注重外在条件，当她们感觉对方条件令自己心满意足，她们就会认定对方是自己要找的白马王子，而完全忽略了内在品质的考察。

这就像我们常常看到许多女孩子逛商场选择鞋子时，觉得一双鞋子很漂亮，做工很精致，就产生了喜爱之情，再加上销售员的极力推荐，就动心了，遗憾的是，尺码太小，有点儿挤脚，又没有大一号的，不买觉得挺可惜的，再加上销售人员说：“穿穿就松快了，新鞋子都这样。”于是，一狠心就买下了。但是，苦日子在后头呢。买鞋不是为了当摆设，但又因为不能穿而不得不束之高阁，仅让来访的客人夸赞你买的鞋子多么漂亮，多么有审美眼光，又有什么用呢？

如果你发现找到的另一半与你的脾气性格不符，两人合不来，就赶紧趁着还没有成婚选择分手，相爱容易相处难，千万不要装出一副幸福的模样，自欺欺人。若是一时半会儿，你忍忍也就算了，但要知道结婚是要你跟这个人过一辈子的，你不可能让自己别别扭扭地过一辈子吧。

在你选择婚姻的时候，不妨听听过来人的意见和看法，毕竟他们亲身体



验过婚姻的感受，有一些得失体验，相信对于避免走弯路会有很大的启发和帮助。

虽然，婚后两人可以相互磨合，一方调整自己去适应另一方，就像是用筷子，一根长，一根短，夹东西时就不得劲儿，为了使用方便，需要尽量使两根变得一般长。但是谁愿意做出将自己“截断”的牺牲去迁就另一方呢？可能你现在说你是那么爱他，你会选择牺牲自己，但到时候你恐怕就没有这样的勇气了。

与其婚后做出牺牲，不如在开始选择的时候慎重些，与其在婚后抱怨你的他多么让人失望，不如在婚前选择上多下工夫，找个称心如意的郎君。如果你是只喜欢自由飞翔的小鸟，却找了个能给你安全感的笼子，过后，你又抱怨它束缚了你想飞的天性，又是何苦呢？笼子能给你的空间只有那么大，你抱怨它也无法将它变成蓝天。你为何不在选择的时候，就把目光瞄向蓝天呢？

如果你们合适，你可以在他的怀抱里自由飞翔，想去哪儿，他就会陪伴你到哪儿，你将是快乐的，哪怕飞得再高再远，也不会感到孤独寂寞，也不会害怕风吹雨打。

## 好男人的衡量标准

有句话说：“女人是男人的运气，男人是女人的命运。”能否嫁给一个好男人很大程度上决定着女人后半生的幸福与否。所以在挑选另一半时，女人自然马虎不得。但是，在寻觅的道路上，很多女人感慨“现在好男人越来越少了”。那么，什么样的男人才是值得女人托付终身、牵手一生的绝佳好男人呢？下面是女人眼中完美男人的16条标准。

### 1. 身体健康

拥有一个健康的身体对于作为家庭顶梁柱的男人来说是非常重要的，它

是男人成家立业的前提，也是养家糊口的保障，可以使男人在激烈的竞争中有足够的精力应付来自各方面的压力，从容不迫地迎接生活和事业的挑战，顺利地实现人生的价值和目标。如果没有健康还谈什么事业？没有了事业还谈什么金钱？没有了金钱作为物质保障，还谈什么富裕的生活？所以，对于那些不懂得养生之道，不懂得保重自己身体的工作狂男人，即使他各方面都很优秀，也不要选他作为恋爱和结婚的对象。

### 2. 有稳定的收入

婚姻和爱情是需要一定的经济基础作为保障的，一个拥有经济实力的男人，才能在物质与精神方面给你支持。因为经济基础决定上层建筑，没有一定的经济基础做保障，哪会有生活的品质和轻松的愉悦？虽然他不一定非得是有房有车的大款，但是要有一定的经济实力，不至于两人整天为了温饱而发愁。所谓贫贱夫妻百事哀，如果一个男人连孩子的奶粉钱都拿不出来，这个月初就开始担心下个月的债务，那么你跟着他只有吃苦的份儿了。

当然，如果他的薪水目前不是很高，但是很有发展潜力，又懂得如何理财，也是很不错的恋爱对象。虽然此时你们的生活不会像有钱人那样富有，但以后一定会过上幸福的生活。相反，如果他现在既没有钱，又不思进取，没有发展潜力，还是趁早不要跟他交往，不要抱着他以后会有钱的幻想，你要知道要改变一个男人是很困难的。

### 3. 有事业心不是工作狂

男人不能没有自己的事业，家庭的幸福美满也离不开男人的事业，男人具备事业心，才能让家人的生活得到有力的保障。有事业心的男人不会左顾右盼，让女人放心。但是，他需要有事业心却不能是工作狂，家庭琐事是一个全职太太都不容易做好的事，更何况对于一边工作，一边还要做家务的女性？一个家庭是两个人共同营造的，理应由两个人共同打理，即使他只分担其中的一小部分，也要有做家务意识和行动。如果他的事业心太重，把事业当做他的生命，他放在家庭和你身上的心思就会很少，如果有一天他的事



业与婚姻产生了矛盾，他可能会为了出人头地而不惜牺牲婚姻，你将成为一个不幸福的女人。

#### 4. 对自己负责

懂得经营自己是对自己有责任心的表现之一，该学习的时候刻苦，该恋爱的时候投入，该成家的时候忠诚，该立业的时候尽责，该担当的时候不退缩。一个首先对自己负责任的男人，才会拥有精神上的丰满，物质上的富庶，情感上的慰藉。而有些男人表面上看起来很有绅士风度，又很富有，并且懂得如何赢得女人的欢心，但是对谈恋爱、找女人仅抱着玩玩的心态，对于这样的男人，女人请不要为了他的钱而自投火海。

#### 5. 胸怀宽广

胸怀宽广、懂得包容的丈夫，让妻子感到放心，感到安全，所以平时生活比较轻松，很少惧怕什么，能够完全展示自己的内心世界，因为她们自信即使自己想错了，做错了，丈夫也不会抓住不放，不会不谅解。

#### 6. 有才也有德

有才华的男人在女人眼中的魅力会大大提升。如果女人的脑袋没有什么问题的话，基本上是不会主动去找一个无才又没头脑的男人做老公。但一个男人如果非常有才，却缺乏自律的品德，又会让女人望而生畏。而那种自私自利、阴险狡诈的男人，就算是真爱自己的妻子，也可能在不久的将来为了了一己私利而伤害家庭。所以，好男人必须有才有德。

#### 7. 脾气好

脾气好不仅是一种天性，更是男人成熟的表现。脾气好的男人不会对你发脾气，不会因对什么事情深深不满就大加斥责，而是对你百般呵护，甚至可以说是无微不至。

## 8. 社交能力强

男人应该具有一定的社交能力，不需要他在这方面有多么强，但至少不能与人交往时一副羞羞答答的样子。一起出去应酬，他只知道站在一旁傻笑，而找不到话题与你的同事交谈。那种凡事需要你出来撑场面的男人，会让你脸面无光。

## 9. 幽默风趣

与幽默风趣的男人相处你会觉得生活总能充满情趣，他们往往对生活持达观的态度，大多具有积极向上的人生态度和百折不回的精神。这样的男人受到挫折，遇到逆境，也决不愁眉苦脸，仍然能够逗笑别人，不会使人感到逆境的压力，使沉重的生活显得轻松，减少你的烦恼。

## 10. 信守承诺

做事不能信守承诺的男人绝对应该被剔除！身为男人的最基本要素便是信守承诺，这是对别人的尊重，更是对自己的尊重。倘若连自己都不尊重，凭什么得到女人的青睐？

## 11. 善解人意

男人喜欢善解人意的女人，女人也喜欢善解人意的男人。好男人懂得女人心，该坚持自己观点的时候不妥协，该谦让女人的时候懂得女士优先，该装傻的时候不会自作聪明。当你做出一项决定的时候，他还能理解你、支持你，让你没有顾虑，全身心地投入其中，这样的男人才值得追求。

## 12. 懂生存又懂生活

现今社会，生活压力加大，竞争激烈，要立足，必须懂生存。可是懂生存的男人不一定懂生活。生存诚可贵，生活价更高，不能天天为了生存而忽略了生活。



### 13. 尊重女人

人与人之间需要互敬互爱，夫妻之间也需要相敬如宾。爱，从来都是在尊重与平等中才能生根发芽，开花结果的。好男人懂得尊重你的人格、人生追求、生活方式、价值观念，懂得不侵犯你的合法权益，把你的幸福当做他莫大的快乐。如果连起码的尊重都谈不上，还怎么指望他会去疼你、爱你？你还会轻易地相信天荒地老、爱你一万年的诺言吗？你费了半天劲谈恋爱，不就是为了找个懂得疼爱自己的男人吗？

### 14. 无不良嗜好

男人总有这样那样的小嗜好，但应该把握好度，能不抽烟最好不抽，能不喝酒最好不喝酒。或许抽烟喝酒的男人可以吸引你，但表现男子气概的途径有很多，没必要拿健康做赌注。

### 15. 有良好的家庭背景

家庭背景对一个人的成长会产生很大影响，这样的背景不是指权势与金钱，而是温暖有爱的环境。在婚姻美满幸福的家庭中，儿子也必然跟父亲学习继承了担当，跟着母亲耳濡目染了温柔，在那样和谐宁静的环境里练就了一双坚韧执著的翅膀。

当然，最后一条是门当户对，自己满意，同时又适合你的男人。

如今，很多人已经不在乎是女追男或是男追女了，能够遇到一个帅气成熟、有责任感和事业心的好男人是种幸运，此时，为什么还要坚守传统、故故矜持呢？只要两个人能够开心地在一起，何必计较谁追谁呢？要知道，希望和幸福掌握在自己手中。

### 大男人VS小男生

要问女人喜欢什么样的男人，有的女人说喜欢强壮的大男人，因为这样



的男人才能满足她被保护的欲望；而有的女人则讨厌自己的男友是个“大男人”，总是控制她、指使她；还有的女人又讨厌柔声柔气的“小男生”，发誓一定要找个“大男人”。

这常常让男人无所适从，女人到底喜欢什么样的男人？大男人、小男生，到底谁能满足现代女性？

我们要讨论的小男生或是大男人，并不是从生理年龄上界定的，而是从心理年龄上界定的。每一位大男人，曾经有可能是小男生；但小男生，却不一定都能成长为大男人。

女人喜欢大男人是喜欢他们流露出的成熟气质。他们懂得儿女情长，知道女人需要什么，懂得如何照顾她们，当女人受到欺负时，他们会摆出一副强悍的外表对女人加以保护。他们一言九鼎，让人信服、让人敬佩；他们有一颗宽容慷慨的心，不会为了鸡毛蒜皮的小事斤斤计较，以保护妻子和孩子为己任，既能满足男人们做大男人的自尊心，也能满足女人喜欢小鸟依人被人呵护疼爱的感觉。女人在这样的大男人面前撒娇也是理所当然的，一点也不显得矫揉造作。

小男生则缺乏这种成熟感，散步时，他们与你追逐打闹，放肆嬉戏；吵架时，他们面红耳赤，据理力争；生气时，爱较真，真假对错一定要说个清清楚楚；工作上爱跳槽，稍有不如意就辞职。他们的一切都摆在面子上，让人轻而易举地看到他的喜怒哀乐。这样的男人会让女人丧失被保护被宠爱的优越感。

但是，女人喜欢成熟的大男人，却不喜欢大男子主义的男人。这样的男人固执、不听劝、自主意识很强，凡事都认为自己是对的，一切大小事都由他说了算；在外面，他对女伴大呼小叫来维护他男人的“尊严”；在社会上，因能力不足，难以指挥别人，只好回到家里对妻子颐指气使，寻找心理平衡。

“女人别那么多话”，“女人别那么爱出风头”，“大老爷们儿的事，女人少掺和！”，“女人别老想管钱”，“给我在家好好待着，我又不指望你挣多少



钱！”……这是他们常用的说话方式。大男子主义常常是导致婚姻破裂的主要原因之一。

经常听见女人赞美某些男人“算得上是个大男人”，贬低男人时又用“太大男人了”，这常常让男人们晕头转向。其实，她们说的是“大男子主义”的两种境界。几乎所有的中国男人都有不同程度的大男子主义意识，但是女人所崇尚的是一种温和的爱情管理方式，反对居高临下的压迫与统治，反对抑制她们对独立自由的渴望。

有前一种境界的男人让她们有依靠感，就像电视剧《激情燃烧的岁月》里的那个会打老婆屁股的石光荣。还有的男人“命令”自己心爱的女人不准这样不准那样，但他们的这种霸道完全是出于一种呵护。例如，“不准光着脚下地”的意思是提醒女人不要着凉；“不准熬夜”的意思是心疼女人劳累过度；“不准穿得那么暴露”的意思是引起异性过多注意他会吃醋……这些完全不同于压迫式的大男子主义，骨子里是心疼女人的。女人听了不仅不反感，反而会像一只小猫儿一样变得乖顺听话。

## 一见钟情VS日久生情

爱情产生的方式不外乎两种：一见钟情和日久生情。一见钟情是彼此心里萌生的那股原始的爱，纯粹的爱，单纯得晶莹剔透，会让人有种说不出的幸福感。而日久生情是一种习惯和甘愿，需要那似水流年般的平凡和琐碎来累积情感，双方一起经历许多的苦难和欢喜，面对岁月的霜冷风厉。

有的人相信一见钟情，他们认为尽管会有很大的盲目性，也许只是一方而不是彼此对真爱的付出，但能真爱一个异性或者得到某个异性的真爱，这比起那些从未真爱过或者得到真爱的人来说，他们都是幸福的。

而有的人相信日久生情，他们认为爱情应该从喜欢开始，因喜欢一个人而想了解一个人，了解后才知道是不是适合你，适合了才会走进彼此的心

里，深深地相爱。

两者相比，各有优缺点。一瞬间碰撞出的爱情火花增加了相互的吸引力，但容易产生错误判断；细水长流的爱情虽然平淡朴实，但却余味悠长，缺点是慢热型的爱费时费力，容易失去耐力。

一见钟情和日久生情哪个更长久呢？

一见钟情只是一种化学反应，这种反应会让人快乐，让人甜蜜，但由于爱情是在短暂瞬间建立的，一般不牢靠，两个人相处的时间长了，彼此之间的矛盾逐渐增多，就难再产生那种让人心动的感觉了。

日久生情是在较长时间中，双方在充分了解的基础上培养出来的好感，这种好感更多的来自于对方的优点，比如他会照顾人、能赚钱、会逗人开心等。即便这个人长得丑点、个子矮点也没有多大关系，因为他的优点已经在你心目中弥补了他的不足，于是甘愿与之在一起，不离不弃。

当然，完美的真爱是男女之间彼此付出与得到的真爱，真爱是发自内心的，毫不勉强且非常自然。

### 是否要相信直觉

如果问女人是怎样在众多异性中选中对方，认为他就是自己一直寻觅的那个人？很多人回答是靠直觉来选择的，“一眼看见就决定是他了”。

所谓直觉并不是很神秘的东西，它是人们在感受自己跟人相处时关系变化的敏感度。女人大都是敏感的动物，一旦对对方有了好感，女人的每一个毛孔都能被激活，这让女人不愿做一些理性的分析与判断，而更愿意相信直觉。“我的直觉告诉我，他对我有好感。”“我的直觉告诉我，他会给我幸福的。”“我的直觉告诉我，他在外做了不光彩的事。”……

但是，直觉并非百分之百地可靠，直觉有时就是错觉。

古代寓言“失斧疑邻”就说明，仅凭直觉妄下结论常常是错误的，怀疑



邻居偷了自己的斧子，于是认为他的一举一动都像小偷。后来斧子在自家柴堆里找到了，而自己再看时，邻居也不像小偷了。

在爱情上，女性似乎特别爱用直觉来做判断。只要某男偶然看了她一眼，她便以为是暗送秋波；冲她微笑一下，她便认为是眉目传情；平时普通的问候和帮助，也会被理解为对她发出的“求爱”信号……如果自作多情，自我猜想，自圆其说，会很容易陷入单相思中不能自拔。

除了单相思，另一种情况是误认为对方对自己有情，这叫做“落花无意，流水有情”。有一位性格开朗的小姑娘，许多人都喜欢跟她聊天。其中有位小伙子，两人常常在一块儿谈得很投机。时间久了，小姑娘认为小伙子爱上了她。当这位小伙子知道后，非常纳闷，因为他根本就没有爱她的意思。

许多女人容易遇人不淑，是因为当她们凭直觉投入感情时，一点也不会怀疑，往往忽略了危险和坏的因素。一位女大学毕业生在网上认识了一位40岁的男人。当她知道该男是公务员时还备感欣慰，认为这样的男人可靠，不会像年轻男人那样寻花问柳。

因为过于相信自己的直觉，一次次的漏洞被男人的花言巧语所蒙蔽，到了谈婚论嫁时，她突然发现，该男还同时和几个女友有染，才翻然醒悟。

为什么智商原本很高的女人一旦陷入爱河，智商便降低为零，屡犯极其低级的错误呢？这就是因为因“直觉”产生了“错觉”。这种直觉会让女人变得更感性，更愿意花精力去搜集事物的细枝末节，容易觉得被爱，也容易感到失爱。比如，妻子某一天从老公外套上发现一根长发，她凭直觉就想到男人在外与其他女人有染；闻到老公身上有香水味儿，她凭直觉就想到他在外做了对不起她的事；某一天老公回来晚了，喝得醉醺醺的，含糊其辞，心不在焉，她的直觉也会驱使她向不好的方向肆意想象……哪怕对方有一点点微妙的变化，也难逃脱她的眼睛。再如果老人恰恰此时遇到了工作上的麻烦，而疏忽了她，那女人可能就直觉出男女之事来了。

但是，如果恰巧这段时间男人因工作需要跟女同事频繁交流，有一次被

女人发现了，女人就会由眼前的此情此景胡乱联想到上面提到的某种情况，进而以为自己的直觉得到了验证：“瞧瞧吧，我的直觉很准的。”发现的次数多了，她会更得意：“瞧，我的直觉又准了一回！”结果把男人弄得心烦意乱，无所适从。

无论是在感受被爱还是感受失爱上，女人都相信自己的直觉，所谓的一见钟情，因为那是直觉。女人对爱的渴望就如同飞蛾扑火，美艳到了极致，激情到了极致，以至于绝望也到了极致。一旦她们的直觉屡屡失误，她们就不会再相信直觉，但同时会产生严重的挫败感，变得相当沮丧。

### 十全十美的男人是不存在的

只要我们善于总结就会发现，那些迟迟没有结婚的大龄女子并不是因为经济条件不好或长相太差，相反，多半是才貌双全。只是她们对自己过于苛求，对要找的爱人也力求完美。世界上除了男人就是女人，这给她们提供了太多的选择，令她们眼花缭乱。

一位年轻漂亮的女子想让上帝赐给她一个如意郎君，上帝就引领这位女子来到一个大门前，让她顺着这个大门往里走，去寻找自己心仪的对象。

这位女子推开大门后，迎面有两扇门。

左面一扇门上写着：英俊帅气；右面一扇门上写着：相貌一般。

她理所当然地推开了左面那扇门，迎面又出现两扇门。

一扇门上写着：万贯家财；另一扇门上写着：不太有钱。

她推开了“万贯家财”这扇门，迎面又出现两扇门。

一扇门上写着：浪漫有情趣；另一扇门上写着：不太浪漫。

她推开了“浪漫有情趣”的门，又见到两扇门。

一扇门上写着：博士研究生；另一扇门上写着：文化程度一般。

她推开了写着“博士研究生”的那扇门……



就这样一路选择，她先后推开了英俊帅气、万贯家财、浪漫有情趣、博士研究生、有进取心、忠诚、智慧、幽默、有责任感、有气度十扇门。

当她兴奋地推开最后一道门、期待着如意郎君出现的时候，让她失望的一幕却出现了，只见最后一道门上写着一行字：你的要求太完美了，这里没有符合你期望的男子，请你去他处另寻。

追求完美，是人类永远的执著；现实的不完美，是你我永远的痛。有关完美的神话像一顶沉重的金冠，金光璀璨地扣在我们头顶，压得我们喘不过气来，又几乎没有谁能拆解这宿命的死结。

在寻觅另一半的过程中，我们也常常进入追求完美的误区。

男人太有能力了，女人便担心他什么时候会把自己抛弃，另寻新欢；男人没有能力，女人又觉得他太窝囊、太没用。

男人事业心太强而轻家务，女人不满意，羡慕别人家的男人买菜带孩子，会体贴人；男人重家庭轻事业，女人也不满意，眼热别人家的男子有作为，又风光。

男人话太多，女人会感到讨人嫌；男人话太少，女人又觉得他像榆木疙瘩，太死板。

.....

就像这则故事中的女主人公一样，虽然她知道什么样的男子是自己心神向往的，但是却忽略了自己身心的平衡，最终两手空空。

诚然，追求美好和完善是可以理解的，但正如俗话所说：“金无足赤，人无完人。”现实就是这样残酷。若是过于执著且不肯变通，让一味追求完美的思绪主宰了自己的意识，就如同被一条条无形的绳索紧紧束缚住，无法自由奔放，无法允许自己停下来。倘若上帝为她设置无数道门，相信这个女子会永无止境地追求下去。这种追求完美的心态从一开始就注定了她会是最后的输家，因为完美在现实中是不存在的，遇上99%满意的对象，心里会想着在下一道门里遇到99.9%让她满意的对象，到最后还是精疲力竭，却两手空空地回到原点。

世界上没有完美的爱情，没有一个爱人是完美的，完美的婚恋从来都不存在，而追求完美本身就是不完美的，只能说明这种想法不够成熟。

接受现实中的不完美，是一种生存智慧，是营造快乐人生的技巧。善于接受不完美者，必定会随处有缘，拥有幸福的人生。

### 你的真命天子就是适合你的男人

曾经认识的一个女孩儿，身材高挑，知书达理，吸引了不少帅哥和富家子弟，但女孩儿对这些追求者连瞟都不瞟一眼，却偏偏爱上了一个才貌普通的警察。

她说爱上这个男人的原因，是因为喜欢他穿上警服的英俊和潇洒，喜欢他的见义勇为、急公好义、有正义感，喜欢他制服歹徒时的威武和勇猛，很有男子气概，喜欢他办事的干练和利落，由于他工作认真、屡建奇功，多次荣获上级领导授予的各种奖章。

在这个女孩儿心目中，他既是一个好男人，又是一个英雄，一个像小说里乔峰、白眉大侠那样正气浩然的英雄。

看了这个女孩儿的陈述理由，一时之间竟然不知道该说什么才好，微笑呢，苦笑呢，还是该无奈呢？可能会有很多女孩子因为警察这个职业伟大或神圣才会充满好奇，才喜欢上警察，甚至爱上警察，这无可厚非，这里也没有要贬低警察这个职业的意思，只是想提醒那些爱幻想的女孩儿要把现实和幻想区分开来。小说、电视剧中的英雄可以欣赏和崇拜，但是如果要跟他们生活在一起，你要做好承受、奉献、牺牲的心理准备。

要说这个女孩儿爱上的这个警察的确是个好公仆、好男人，不吸烟、不酗酒、待人好、讲诚信、重情义、有进取心、胸怀广、事业心强、负责、有爱心，只要有人遇到了困难，他都会第一个挺身而出……不管走到哪里，人们都夸女孩儿运气好，嫁了个好男人，在外人看来幸福极了。



但是，只有女孩儿并不觉得幸福，只有她自己才能体会到身为好男人之妻的痛苦，丈夫兢兢业业，每天都忙碌在外，给他发信息总是很久才能回复一条，打电话总说在外办案，对他面对的危险要揪着一颗心，要忍受他不能时刻陪在身边的寂寞。甚至，只要单位有聚餐，丈夫就会习惯性地同事带回家，妻子不得不张罗着买菜做饭，疲惫不堪。

当然，她知道丈夫并不是放浪形骸的人，但是跟这样的好男人在一起生活，日子却过得没有想象中的幸福，乃至为自己当初的选择感到后悔。原本她天真地以为只要男人有一颗善良的心，就绝不会辜负自己，就能跟他牵手一生，白头偕老。但是，经历过才知道，一个好男人不见得就是一个好爱人，更何况是一个英雄？

在童话、电影里，我们见惯了英雄救美、美女爱英雄的传奇，然而在生活中，传奇永远只是传奇，无法变成现实。对于他们来讲，道义、责任、工作、朋友永远是前几位的，至于爱人，总要放到最后才去考虑。他们不懂得如何关爱妻子，不知道女人的心理需要，不知道女人喜欢尽诉儿女之情的需要，不知道停下来，逗她开心，帮她赶走寂寞。他们总是那样不解风情，似乎他们心里只有工作和责任，让女人爱得那样辛苦。

所以，女人在选择另一半的时候，一定要保持清醒的头脑，善良是交往的前提，但并不是交往的充分条件。要选择懂得生活，懂得对你关爱体贴的男人，你才不会让自己活得太累。

### 嫁个懂你的，而非爱你的男人

现实生活中很多时候，你喜欢的人不喜欢你，喜欢你的人你却不喜欢，这是人生中的悲哀与遗憾。如果有那么一天，要你在他们二者之间选择其一，你会选择谁？

大多数女人都认为选择喜欢自己多一些的人才是理智的。然而，爱情让



女人不能理智，当她们面对自己最爱的男人时总是奋不顾身，如同飞蛾扑火一样心甘情愿牺牲。

相比之下，女人对男人的爱永远是有过之而无不及的。她们常常以自己的方式，单向去爱，挂念他的衣食住行，在爱的面前奉献自己的一切，体贴他、关心他、顺着他、爱慕他，不断地改变自己，努力使自己变成他所喜欢的样子。爱得如此执著、如此浓烈、如此陶醉，可怜的自尊一点一点褪去，在他面前卑微地笑着。

然而，事实却告诉我们，婚姻没有我们想象中的美好，结果往往是一首歌中所唱的那样：“我深爱的人却伤我最深”，你深爱的他让你在一次次的失望中心力交瘁。

多数的女孩，一开始总要先去爱过一个人，爱上一个自己完全不了解的人，爱到失衡、被深深地伤害后，才会真正明白被爱的可贵，然后再找个爱自己的男人。一般来说，男人只要坠入爱河就会全身心地投入。为了取悦对方，宁愿上刀山、下火海，虽然不一定能实现这些承诺，但至少做好了赴汤蹈火的心理准备。

因为他爱你，即使你没有修长的身材，没有亮丽的容颜，被一个男人宠爱着的女人也是世界上最幸福、最美丽的女人。在你爱的男人面前，自己是一朵被他驯服的玫瑰。就像张爱玲在胡兰成面前也会“变得很低很低”。

因为他爱你，他就会更在意你的感受。风起的日子担心你会着凉，下雨的时候想知道你有没有带雨伞，季节变换时叮嘱你加减衣服，快乐的日子与你一起分享，正因为在乎你，即使辛苦也会觉得幸福。

事实上果真如此吗？找一个爱你的男人就一定会幸福一生吗？恐怕也没有想象中的那样美好。常言道，婚姻是爱情的延续。其实，婚姻延续不了爱情。恋爱中的男人可以不顾一切地为你痴狂，容忍你肆无忌惮地在他面前撒娇、扮痴，放纵任性地做任何你想做的事，包容你的缺点。

但是，这仅限于恋爱中的男人。婚姻不是风花雪月，男人总要忙于自己的事业，为了全家人的幸福而打拼，不可能每天都围着女人转，他们没有时



间和心思再花前月下。慢慢地，那种牵动你每一根神经的感觉荡然无存。这就是为什么许多女人抱怨：为什么结婚后的他像是变了个人似的，没有了温柔的话语，没有了浪漫的约会，曾经许下的誓言都不兑现，所有的梦被现实击碎……

为什么嫁给自己爱的男人不幸福，嫁给爱自己的男人也不能得到长久的幸福呢？那么，究竟要嫁个什么样的男人，才能幸福一辈子呢？

有人将嫁人分成四个等级：嫁个他爱你，而你不爱他的，谓之下策；嫁个他不爱你，而你爱他的，谓之中策；嫁个他爱你，而你也爱他的，谓之上策；嫁个他懂你，而你又懂他的，谓之上上策。

不管是你爱的、爱你的都未必会是使你最幸福的人，真正能带给女人幸福的男人，是最懂你的男人。

即使你嫁的男人长得好，又有才，人见人夸，而且脾气非常好，虽然你总是为他的某些做法而生气，可他都不跟你计较。身边的女同胞们经常羡慕得不得了：“你看你多有福呀，找了个这样宽容你的老公。”但是，你自己会不会自问：“为什么我就感觉不到幸福，反而常常感觉苦闷呢？”

这是因为他虽然很爱你，因为爱你而包容你，但是他并不懂你。试想，如果一个男人虽然爱你胜过你爱他，但是他不懂你的欢喜，不懂你的忧伤，那么他再怎么爱你，你又能为有多快乐呢？就算他对你再百依百顺，再言听计从又有什么意义呢？

美满幸福的婚姻不是女人同情男人，也不是男人恩赐女人，而是建立在心有灵犀、相濡以沫的基础上，只有两个人心心相通，才能两情相悦心相宜，你懂得欣赏他的品位，他懂得珍惜你的价值，互相迷恋彼此的气息，这样的婚姻想不幸福长久都难。

### 要嫁的不仅是一个男人，更是一种生活

记得看过这样一个故事，一位貌美的灰姑娘抛弃了前夫，再嫁给了一个大富翁，而这个大富翁的妹妹为了爱情嫁给了一位才华横溢的穷小子。

这位曾经一贫如洗的灰姑娘开始过上了物质丰富、衣食无忧的生活。当她去看望富翁的妹妹时，妹妹无意中说：“你们用的那些东西，我们穷人家是用不起的。”

可见女人后半生能过上什么样的生活，与她的出身并没有太大的关系，能否幸福却与她将来要嫁的那个男人有很大关系。

但是，应该嫁个什么样的男人，却是个很复杂的事情，绝不是“非A即B”的思维方式能解决的。也就是说，如果你是一个女人，终究要嫁人，这个问题很简单。而要嫁什么样的人，这个问题很复杂！这里面还会掺杂很多莫名其妙的因素，比如他的家庭、家人、性情和生活习惯。你要嫁的不仅是一个男人，更是一种生活。是要丰衣足食，还是食不果腹；是要积极努力，还是裹足不前；是要轰轰烈烈，还是平平淡淡，这完全取决于你嫁给怎样的男人。

经过几年热恋长跑，明天你就要嫁给他了，他英俊潇洒、才华横溢、落落大方，你认定了他就是自己终身托付的人。即使这样，你也需要再想一想，你爱不爱和他在一起的那种生活？正是一些认识上的错误，让世上多了很多破碎的婚姻，而分手的原因，往往都是适应不了对方的生活方式。

惠子是遭遇过一次婚变的女人，从那次失败的婚姻中她深刻地体会到了嫁人其实是嫁给一种生活方式的道理。

惠子是一个习惯了大城市生活的年轻女孩，她的男友大礼高高的、瘦瘦的、帅帅的，嘴角总挂着一丝迷人微笑，相貌、才情、收入、学历样样有。惠子很爱她的男友。



男友唯独有个缺点是他来自东北农村，家里很穷，家人吝啬小气，而且农村的规矩也很多，这让在优越的环境中长大的惠子很难接受大礼的家人和农村生活。

记得自己第一次上婆家就和大礼大吵了一架：“我以前不了解门当户对的重要性，与大礼结婚后，才知道巨大的差别是会害死人的。”

在离婚时双方为钱财争执不下。最后大礼留下一句话：“想离，就把孩子、房子留下来；要孩子，就把你的存折留下来！”这时的惠子满肚子的委屈，咬牙切齿地骂丈夫是一个自私自利的小气鬼。

想想在恋爱的时候，遇到情人节或者是自己过生日的时候，不管多贵的东西，只要惠子喜欢，大礼总会无二话地去买。这让惠子很感动，觉得自己好幸福，一直让她回味无穷。但是结婚后，惠子才发现每次吃饭总是进路边一些不起眼的小饭馆，原来大礼在生活上是很抠的人，这让惠子很难接受如此“节俭”的生活方式。

要知道婚姻不单是你和一个男人的结合，更是与一种生活方式的结合。当你决定嫁给一个男人之前，你所要考虑的不仅是这个男人你爱不爱，结婚后他会不会对你好，会不会疼你，会不会把钱全交给你，而且还有他是以一种什么样的方式生活的，你喜欢这种生活吗，你能适应这种生活吗，或者你能否忍受这种生活。爱情可以尽情享受当下，不用考虑未来，但婚姻是“从此以后”，事关一生，你可以忍受一时，但不能忍受一辈子。如果意识不到这一点，萌生出爱意的时候，你说“我们结婚吧”，我不要车，不要房子，我只要你就够了。结果你也许发现，你嫁给了你爱的这个人，实际上等于嫁给了无数个等待的夜晚，嫁给了只播足球的电视，嫁给了一堆臭袜子和脏盘子……

爱情和婚姻完全是两码事。爱情可以不用讲门当户对，婚姻却要讲；爱情不用计较理由，不在乎他来自何方，不在乎他的身份地位，有钱没钱也可以不在乎，但婚姻却不一样。

历史上因忽略门当户对而酿造的婚姻悲剧也不在少数。杜十娘不听老鸨

的劝说，以为自己的真心可以感动多情公子，却落得怒沉百宝箱并自尽的下场。如果大家都能汲取其中的教训，在婚姻的选择上多些理性，离幸福也会更近一些。

### 坚决远离“软饭男”

在人们的传统观念里，一般都是“男主外，女主内”，丈夫出去工作挣钱养家，妻子在家里相夫教子。但如今，在日益多元化的社会中，随着“花样男子时代”来临，想靠个能干的女人，在她的羽翼下幸福生活的“软饭男”也渐渐多了起来，他们不工作、不挣钱、不养家，却让一个女人辛苦挣钱来供他们花销。

“软饭男”一般有以下几个特征。

（1）长相出众。有个笑话曾经说，某教师痛斥自己的学生：“你们不努力学习，将来就算傍富婆恐怕也没那个条件。人家富婆还要相貌英俊、身体健壮的呢！”这两条恐怕是最低“配置”了，富婆给你一口“软饭”，你得有相应的条件来回报人家呀！

男人喜欢美女，女人当然是喜欢俊男。如果一个男人在事业上没什么本事，但长得高大英俊，看上去很有味道，也是很能引起异性好感和兴趣的，能有机会找个有钱的女人。但是如果自己没有本事挣钱，长得又很寒碜，恐怕女人连看都不想看。

（2）温柔体贴。想吃“软饭”的男人，不能只中看不中用，关键还要能抓住女人的心理，让女人觉得需要他。因为哪个女人都不是傻瓜，不会把自己当成别人的提款机，想取多少给多少。

女人最需要的东西是什么呢？无非是温柔、体贴、会疼人。当你累了一天时，他会给你一个深情的拥抱，让你的疲劳一消而尽；当你受了委屈无处诉说时，他又会第一个出现在你身边，为你打抱不平；当你遇上不顺心的事



大发脾气时，他会对你又哄又劝，直到你破涕为笑。总之，他能给你无限温情，让你离不开他，即使累死累活挣钱养着他，你也心甘情愿。不管你是刀枪不入的小富婆，还是薪水一般的小白领，都难抵那些温柔。

（3）扮做可怜相。女人身上的母性，尤其受不了身边疼爱自己的男人有什么不幸遭遇或者身世。当小男人一副可怜的模样，伤感地诉说自己的不幸遭遇时，女人的悲悯之心就会油然而生。虽然她可能正面临下岗、经济上并不像以前那样富有了，但是不忍心看他再受那样的苦，哪怕自己少买些化妆品也不愿意抛弃他。

（4）给你编制美好的未来。“软饭男”虽然没有挣钱的真本事，不得不靠女人养活，但是他们嘴上却不情愿承认自己的无能，口口承诺要给女人怎样的未来，虽然现在一无所有，但将来一定能让女人过上想要的生活。女人被他们的雄心大志感动，相信他们只是一时运气不好，只要他们励精图治，是有可能改变现实的。就这样，“软饭男”用美丽的梦想欺骗着对方，自己却心安理得地享受着寄生生活。

（5）炫耀自己的过去。也许他们现在过得很狼狈，所以他们才更多地炫耀自己辉煌过去，想当年自己是多么风光，多么备受瞩目，以此让女人对自己产生崇拜，更愿意与这样的“英雄人物”同甘共苦。

作为大男人不能没有骨气。偶尔吃一下软饭没关系，只要能化挫折为力量，奋发上进还是好男儿。女人也并不需要男人做自己的“长期饭票”，但如果他游手好闲、满足现状、不思进取、没人格、没尊严、好逸恶劳、不能给女人安全感，那还是趁早远离他。连自己都不想养活的男人，你能指望他给你幸福的生活吗？如果与你交往的男人连一顿饭、一张电影票、一张公园门票都要你来付，你还认为他是爱你的吗？不要再被他那可怜的样子所蒙蔽，也不要再被他那美丽的谎言所打动。否则，你现在可怜他，将来你会成为最可怜的人。

### 别碰他，他是有太太的人

也许你是一位年轻优秀的单身女子，善良美丽、温柔大方，还有一份薪水丰厚的工作，也许你经常和朋友成群结队一起购物，也许你总是独自在人群中穿梭行走，也许你对马路上那些为了生存而卖唱的人们充满了悲悯之心。

也许就有那么一天，一双郁郁寡欢的眼睛突然闯进你的视野，你仔细打量一番：

他有着高大健壮的身材，英俊潇洒的外表，高雅脱俗的气质，从上到下、从里到外透露着中年男子特有的成熟美，但是他却眉头紧锁、愁容满面，好像遇上了什么不开心的事。为了搞清楚原委，你费尽周折才得知，原来他的婚姻亮起了红灯，老婆与他因家庭琐事吵得不可开交。

于是，你的同情心油然而生，开始为他打抱不平，这么一位有才貌的优秀男子打着灯笼都难找，老婆还对他不满意，真是不可思议！你用深情的眸子静静地望着他，想给他些关心和安慰，甚至想直接告诉他：你很优秀，一切都不是你的错……

心地善良的你，还是到此为止吧！不要多说下去了。你的善心可嘉，但却用错了地方。你完全没有必要对和与你不同性别的人如此热情，那不是你分内的事。如果你无法阻止自己的善心，真心想帮他一把，你可以把情况告诉他的哥们，让他的哥们多关心他、鼓励他。

或许你深情地望着他的一瞬间，恰巧他那双忧郁的眼睛正好与你的视线相对。他从你的眼神中读出了温暖和友情，你也从他求助的眼神中读出了他内心的苦楚，在这悄无声息的对视里你们发现了另一种缘，只是遗憾这种缘分来得有些晚，虽然有些晚，但是感觉很美。也许，此时你的悲悯之心更加强烈了，内心涌起一股“我要帮帮他”的冲动，觉得自己天生仿佛就有一种



解救他人于水深火热之中的神奇能量。你按捺不住内心的激动，一心想把这种能量在此时此刻释放出来，以此证明自己对他的价值和重要性。

打住吧！善良的你，一定要止住脚步，不要再往前迈一步，不要让你的爱心随处播撒，撒错了地方，到头来只会连累了自己。

赶快将你的眼神从他身上挪走。你要保持理智，保持距离，不要有超过公事的行为，不要可怜他的任何祈求，也不要有意跟他走一条路回家，要将他对你萌生的好感消灭在萌芽阶段。你要知道他可是有太太的人，只是他们夫妇之间的关系暂时处得不愉快，你若因善心介入只会让自己陷入第三者的纠结之中。

如果说阳光下的恋爱是人间的四月天，令人如沐春风，那么角落里的婚外恋就是火柴轻轻划过时的一瞬微焰，经不起任何风雨，轻轻一吹就灰飞烟灭，尸骨无存。甚至那一瞬间的燃烧还极有可能烧伤了手指，留下难以愈合的伤疤。

也许你很自信，认为他的太太没有你年轻美貌，没有你浪漫性感。但是她毕竟是他朝夕相处了多年的妻子，没有爱情，也有亲情。退一步讲，就算两人没有任何感情了，真的要离婚，但他也不能不考虑经济上的损失。离婚难免要对家庭财产进行分割，假如一个家庭有存款20万元、价值50万元的房子和价值50万元的车子，那么离异后的一方将至少失去10万元存款、一套房子或一部车子。如果对财产分割或孩子抚养等问题不能达成一致意见向法院起诉，又需要支出一大笔费用。更何况社会声誉、家人亲戚的阻挠和压力，也足以让他进退两难。再退一步讲，就算你们结婚了，你也始终顶着“破坏别人家庭”的罪名，想想你能承受得起吗？

也许你自信自己的克制力很强，帮他脱离水深火热之后，会很干脆地转身离开。聪明的你，请不要心存侥幸。女人爱上一个人很容易，一旦陷入婚外恋的感情旋涡里，便会像吸食鸦片一样，不由自主、不顾一切，甚至疯狂地去爱对方，想停下来都很难，也许用一生的时间也不能将他忘记，尤其是要忘记一个让你又爱又恨的男人，那更是难上加难。



而男人则完全不一样，对男人来说，婚外恋只不过是给紧张、超负荷的生活添加的快乐剂，他们所需要的是情人给他们如痴如醉般的新鲜感，但是，要让他们为此抛弃婚姻却是很难的。

也许你无所事事、正闲得难受，心想虽然他是有家室的人，随便交往一下也无妨，保证会适可而止。即便你的猜想是对的，他就是一个已婚男，如果你抱着这样的态度，随意挥霍自己的情感，只能说明是你个精神匮乏的人。一个在感情上过于随便、任由爱情之水到处泛滥的女子，很容易在爱情的道路上迷失自己，到头来只会悔恨自己的“乐善好施”。

还记得那个大家很熟悉、有讽刺意味的关于情人的笑话吗？一个男人躺在医院的病床上，将要与这个世界告别的时候，先把情人叫到跟前，看着泣不成声的情人，他拿出一片枯萎的树叶，深情地说：“这是我们第一次约会时飘落在你头上的树叶，每次看到它我都会想起我们在一起的美好时光。现在我把它交给你保留，作为我们永久的纪念。”情人含泪而去。

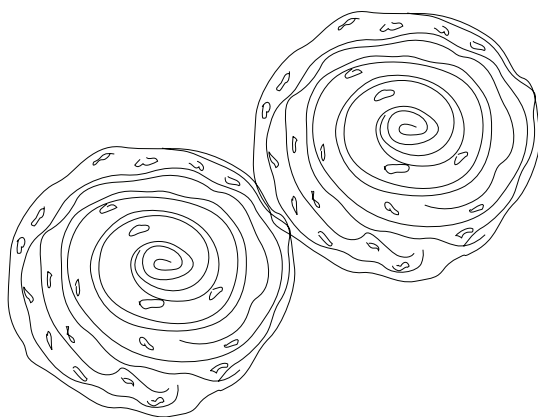
然后男人又把老婆叫到跟前，把一张存折交到她手里，愧疚地说：“我们闹了一辈子的矛盾，以后也不会再闹了，这是我们一起攒下的钱，希望你和孩子以后能生活得幸福。”

聪明的你在看了这个笑话后有什么感触？还相信情人在已婚男人心中会重如千斤吗？那只不过是你的想象而已，情人再重要，也不会重于他的妻儿。多情的你还是珍惜自己的美好青春，放弃这种飞蛾扑火的冲动吧。把你的真情投放在有意义、有价值的事情上，好好提升自身品位，相信一定会有一份美满甜蜜的爱情在不远处等着你。



## 第七章

### 懂得与男性的 相处之道





### 不要做他眼中的邋遢女

周末，我去看望好久未谋面的大学同学莹莹，当我敲开她的家门时，大吃一惊，只见她头发蓬乱，眼睛红肿，大大咧咧地穿着一件睡衣和一双棉拖鞋。这哪是原来那个漂亮高贵的莹莹，简直就像个邋遢透顶的家庭主妇。

看着她那憔悴的面容，我连忙关心地问：“发生了什么事，被折磨成这个样子？”她泪眼婆娑地说，老公在外有了女人，提出要和她离婚。

我对同学的不幸遭遇深感同情，但不管遇到什么事，婚后的女人都不应该把自己搞得邋里邋遢，这样更容易让男人忽略。

曾看过这样一个情感故事，女人嫁给男人后，悉心照顾他刚起步的小生意，操持家务，照看儿子，根本无暇打理自己，于是曾经美丽动人的她变得邋里邋遢。

后来男人的生意有了起色，对家里这个黄脸婆心生厌倦了，在外面找了个年轻漂亮女子，三天两头不回家，任凭妻子哭泣。

现在很多女人忙里忙外，忽视了自己的形象。“没有时间”，“太麻烦”，“浪费金钱”，“在家里没有那个必要”是她们经常为自己开脱的借口。

习惯为自己找借口的女人赶快停止这种想法吧！女人无论是婚前还是婚

后，要想有好命，除了内在美之外，外在美也是很重要的。无论是在职场中，还是在家里，美貌对女人来说都是一种竞争力。在外，一个端庄秀丽的女人无疑会比邋里邋遢的女人更受欢迎，更容易取得成功；在内，一个时时洋溢着优雅气质的妻子要比干瘪憔悴的妻子对丈夫的吸引力更加不可抗拒。不要责怪男人好色，其实，这是人性使然。就算两个一样大的苹果，你都会选漂亮的那个，何况男人呢？

你可能会说，男人自己都邋里邋遢的，凭什么要求女人干净整洁？因为男女有别。

一个未结婚的男人邋遢，人们觉得没什么；当一个结了婚的男人仍然邋遢，人们就会说他的老婆是个邋遢的懒婆娘；如果一个已婚女人太邋遢了，别人见了会说，娶到这种女人的男人真是遭罪。

所以，不管你是处于哪个年龄段的女人，都要把保持美丽的外表当成一生坚持要做的事情。20岁的女人是娇媚的，30岁的女人是风韵的，40岁的女人是沉淀的，即使到了白发苍苍的年纪，女人还是有她独特的美感。

那种以为嫁给了对方，有了亲密关系，就要把全部心思都放在家庭上，就不必再有神秘感的女人，遇上个有情有义的，懂得去珍惜女人的男人还好。可惜，现实中这样的好男人实在太少了，造成那些越是把男人当成亲人的贤惠女人，越是操心劳神的以至于把自己搞得披头散发、神态憔悴的女人，就越容易遭到男人的绝情，越容易遇到男人的移情别恋。更何况，随着年龄的增长，女人的外表开始走下坡路，而男人走的是上坡路，越到中年越散发着成熟的魅力。即便他不在外不去主动找女人，也很容易受到异性的迷恋。

因此，女人不要一副邋里邋遢的样子，毫无遮掩地展示在心爱的男人面前，要记着打扮、修饰自己，保留自己的一份优雅和从容，让自己在他面前也能时常保持新鲜的感觉与视觉的刺激，这样才有利于婚姻的稳定。



## 显示你的魅力让他赏心悦目

上帝创造了男人和女人，也就创造了两性之间的差异，如何与男性相处，成为每个女人都要面对的问题。无论对方是丈夫、上司、同事，还是几个月大的孩子，与男性愉快相处都有一定的行之有效的原则，这包括以下几个要点。

### 1. 善解人意

有一位帮助上司整理资料的女秘书，工作能力并不强，不是这出错，就是那出错，而且效率也不高，但是她并没有被上司解雇。她被留下来并不是因为她是上司的亲戚，只是因为她的脾气特别好，像一个快乐的天使，带给所有工作人员一种欢乐轻松的气氛。而且只要她在场，整个办公室里所有的牢骚、抱怨和批评都不见了踪影。不说别的，只是这种魔力，就值得上司雇用。因为大家能保持心情愉悦，工作起来效率就很高。

### 2. 时刻保持幽默感

你的幽默可以让人感受到你的内秀。但是，你不能嘲笑男人，更不要对他不尊重。如果让他感觉到你在忽悠他，或是你真的忽悠他，那你的幽默水平也太高了！

### 3. 善于倾听

几乎所有男人都会反感女人滔滔不绝，不给他们说话的机会。当一个男人真正需要女人听他说话，而你又想赢得他的心时，最好的办法就是倾听。女人一旦掌握了倾听的艺术，就会与男人相处得非常愉快。

### 4. 不要试图控制对方

如今讲求男女平等，男女平等不应该表现在形式上，而应该表现在思想

上。男女平等是为了让男人更像男人，让女人更像女人。上帝创造了男女性别，世间万物也是阴阳调和，生生不息的。大家顺从本性比较好，女人应该有更多的时间和空间去做女人想做的和该做的事情。

### 5. 不纠缠对方

太阳、月亮和星星都有它们各自的轨迹。同样，你也不会围着他团团转。当你的星座图预示出他的水星正在远离你的金星时，你不会再与他约会，你不会纠缠他或是监视他。你要让他明白，他可不是宇宙的中心。

### 6. 做你自己

对于女人，高尔基曾经比喻说：“没有个性的女人就像没有弦的琴，没有盐的面包。”女人没有个性，就如同浅浅的池塘容纳不了男人探索的心；女人失去了个性，也就失去了造物主赋予女人的灵魂。所以，女人学会大胆地做自己吧，不要为了取悦对方而刻意改变自己，那样反倒会让他瞧不起你。

### 7. 保持相当的自信

当他讨好你、夸赞你时，你要记得说“谢谢”。你不会去阻止他的赞美，更不会询问他前任女友的长相，也不会跟其他女人争风吃醋。这种做法不仅是一种健康的人生态度，更是成熟女性的标志。

### 8. 保持独立

独立的女人会让男人觉得自由轻松，也会赢得男人的尊敬。即使面对变幻无常的社会，她们也不会丢掉轻松的微笑，也不会靠乞怜为生，这是一种带有尊严的美。

在与男性相处的时候，若能注意以上几方面的原则，就能产生一盎司“舒适”抵得上一磅“魅力”的效果。



## 对男人的话不要信以为真

一位羞涩的男孩儿手捧一束玫瑰，怀着激动的心情向心爱的女孩儿表达他的爱意：“我会好好照顾你一辈子。”曾经感情上受过伤害的女孩儿撇撇嘴，随口问道：“你的话打几折呢？”男孩儿一听，急了，英俊的脸憋得通红：“我发誓，我说的都是真的！”

这样苦涩的爱情，普遍存在于我们周围，甚至有些被传为经典的理论，有些被当做戏言。男人在承诺的时候固然是真心的，女孩儿要心领神会他们的心意，但千万不要相信他真的会无怨无悔地爱你一辈子，要知道生活充满了太多的变数，谁也不能预测以后会发生什么；否则的话，你会伤痕累累。人受伤了没有关系，可是心受伤了，在愈合之前的日子里就只有以泪洗面了。

你们相爱的时候没有功名利禄，没有利欲熏心，有的只是爱情的甜蜜。那就让这样的日子长些，尽情地去爱，认真地对待好了，但不要指望这份爱会永远属于你。

看一个男人爱不爱你，要看他愿不愿意让你认识他周围的朋友。如果他不愿意，说明他绝对不爱你，千万别上当。若是已经上当了，就最好抱着“酒后失身，不必当真”的心态，这样虽然不能拥有爱情，但也不至于伤得过深。

有一种花心的男人是情场高手，他们懂得什么样的话最能打动女人的芳心，他拥抱着女人身体的时候会说：“我会真爱你一辈子，永远不分开！”“我真想把你融进我的身体里面去！”但实质上，他所谓的不分开只是与女人的身体不分开，与性兴奋不分开。

男人喜欢说女人爱听的话，而女人呢，也喜欢男人的甜言蜜语，但是男人的话究竟有多少是真的，有多少是假的呢？起码，这类花心男人说的这类



话是不可信的。他根本就不会爱你，哪怕是一点点，他也不会爱任何人，任何女人对他来说，都只是一个玩物，只要他开心，想怎么玩就怎么玩。所以，女人不要轻易献出自己的身体。

尤其是在男人跟你说以下这几句话的时候，你要格外小心：

**第1句：“我不在乎你的容貌。”**

我们不能以貌取人，但如果说一点都不在意对方的容貌是假的。女人似花，男人像蝶，花愈香则蝶愈盛，花越艳则蝶越狂。蝶恋花乃千年不变的真理。男人不在乎女人的容貌？那你有没有听说过蝶恋草的？

**第2句：“我是一个很会生活的男人。”**

新婚的男人起初还有耐心装点生活，会变着花样给你做你爱吃的饭菜，把小日子过得有声有色。但过了蜜月期，男人的兴趣就从灶台转移到电脑或电视机上，当你被家务累得发牢骚时，他却冷若冰霜。

**第3句：“我会记得你的每次生日。”**

男人大多数是粗心的动物，千万不要轻易相信他说婚后会记得你的每一次生日，你们的每一个纪念日。也许最初一两年他会记得，但结婚久了，他便会淡忘一切，甚至包括你们的结婚纪念日。婚前在他看来最重要的事情，婚后只不过是微不足道的小事一桩。

**第4句：“我会疼爱你一辈子。”**

这句话足以让你感动，但不要真以为他会疼爱你一生一世，永远不会让你伤心。那只是在他感觉最开心、最幸福的时候大脑产生的顺其自然的一种反应，这种诺言经不起世事的考验，终究会如纷飞的柳絮随风飘去。

**第5句：“我一直都在想你。”**

当男人说“我一直都在想你，无时无刻不想你”时，你千万不要相信你就是那个令他魂牵梦萦、茶饭不思的人。他的意思是说，在空闲的时候你的身影能填充他的心，可忙起来时他又不知道你是谁了。

**第6句：“我对婚姻永远忠诚。”**

女人总是抱怨如今好男人越来越少了，找个忠诚的男人不比博得体彩头



奖容易。在男人看来，情人如衣服，一辈子总要换几件。他肯陪你上街，是因为满街都是美女可以打望；他和你拥抱，心里嘀咕的却是你的腰比办公室的陈小姐粗了一圈。

### 第7句：“我不会忘记你。”

当他想分手的时候，会伪装成难舍难分的样子说“我不会忘记你”，其实这只是为了他自己的良心好过一点。他最真实的心思就是“我不爱你了”。亦舒说过，男人爱你的时候，不管你怎么强大都是需要他心疼的宝贝；不爱你了，你马上就成了九尾狐狸精。所以你不要相信他还会想着你，不要继续沉浸在这段伤感的爱恋中。

### 第8句：“我什么都答应你。”

“你想要什么我就给你什么。”男人一激动，就会把自己当成上帝，在心爱的女人面前装出一副无所不能的样子，不经大脑思考就脱口而出这句话。或许，他们不知道上帝也不是万能的，因为上帝不能创造出一块他自己也搬不动的石头。

### 第9句：“我养你。”

千万不要相信男人可以养你，你就不用费心劳神地工作了。如果你的男人仅仅是普通的上班族，就一定不能相信他说这样的话。否则，婚后你真的不想上班，他每天都会给你脸色看，甚至还会经常吵起来。

### 第10句：“等你瘦到××斤我就娶你。”

男人大多喜欢身材苗条的女孩子，“等你瘦到××斤我就娶你！”，男人看了看女孩子160斤的圆滚滚的身体，嘴角扬起一丝轻蔑，然后邪恶的笑容开始在他脸上绽放开来。女孩子千万不要相信这句谎言，为了嫁给他搭进金钱、时间和精力拼命减肥折磨自己。如果他真心爱你，是不会在意你的身材的。

### 第11句：“我喜新但不厌旧。”

不负责任的花心男人向往并追求婚外恋、艳遇、一夜情的惊险刺激，一旦上瘾，欲罢不能。在纵情于声色和肉体的享受时，完全将道德和责任抛于

九霄云外，有了新的就会厌弃旧的，不过只是时间的问题。

此外你还要提醒自己：男人说喜欢你，并不代表他爱你；男人说爱你，并不代表他会娶你；男人说要和你结婚，并不代表他会对你好一辈子；男人说要对你好一辈子，代表他在撒谎。总之，在没有确定关系之前，男人的话都要打折的，不要对他们抱有太高的期望，往往是期望越大，失望越大。

当然，也不是所有的男人都这样，所谓的“男人的话打几折”，得因人而异，因事而异了。好男人还是有的，只是，这好男人就像是国家特级保护动物一样，少之又少。因此，如果你遇到了就一定要好好去保护，保护好这稀有动物，不要放手。

### 钻牛角尖的女人很傻

作为女性，会在生活、爱情、婚姻上有许多欲望，有许多想实现的目标，这容易诱使人们钻牛角尖，不达目的誓不罢休。但并不是所有的愿望都能如愿以偿，并不是所有的计划都能按部就班地实施，也不是所有的目标都能如期实现。因为计划赶不上变化，谁都无法预测明天会发生什么事情，我们需要做的只能是根据实际情况修正原有目标，然后尽力而为。只要努力了，即便没能如愿以偿，也没有什么可遗憾的了。

然而，现实中总有些爱钻牛角尖的女人，固执倔强，没有得到自己想要的东西，就会在这个问题上钻来钻去，想完又想，反反复复地思量，总也跳不出来，跟自己较劲儿，把自己折磨得不像样子。

燕子是我大学的室友，上大三时谈恋爱，被男友甩了，给他打电话不接，发短信不回。燕子想想以前的点点滴滴，自己对他那么好，他一点也不感动吗？还会有另一个女人像自己这么痴心地对他吗？

半年过去了，燕子还放不下他，情人节那天，她跟踪了他和现在的女朋友。她看着他们手拉着手走街串巷，看见那女孩子不如她漂亮，手里捧着一



大把玫瑰花。当时燕子想死的心都有了，每一次想回头，就是回不了头，是爱让她迷失了方向。

爱一个人，那种伤心，那种失望，那种无助，让她尝到了生不如死的滋味。

后来，她因为想不开患上了精神分裂症，晚了两年毕业，30岁了还未婚，找了个在重点高中当英语老师的工作，也没上几年的班，就因为忘不了过去，如今两眼哭得快失明了，需要手术治疗，手术费就要好几万元。

男人可能都不屑于女人钻牛角尖，觉得那是没事找事。而女人的牛角尖却是非钻不可，因为女人是感性的动物，她们用心去生活，用心去培养，用心去经营，所以更容易受伤，更容易伤感，也更容易钻入自己给自己设下的牛角尖中而无法自拔。

这样的女人往往不懂得从宏观上分析事物，而习惯于从鸡毛蒜皮的小事着眼，从主观上切入，最大的特点就是容易把简单的事弄得很复杂，或者用片面的方式解释境遇和推断未来的变化。这些“牛角尖”是自动产生的，它是消极的，所引发的都是不良情绪。

曾经看过一篇文章，说有一对夫妻离婚了，原因是女方看男方挤牙膏挤得不好看。想想并不是笑谈，心中如果没有了爱，看对方什么都不会顺眼。

有时，恋爱中的一方犯下一个错误，后来说开了也表示原谅了对方，既往不咎，但只要再有矛盾就会翻旧账，并且认为两个人不可能再回到原来的状态。虽然表面上大度，但内心还是耿耿于怀，最终走向分手。

钻牛角尖最后苦的还是自己，越认死理，受挤压的痛苦就越厉害，直到最后把自己弄得没有出路。这又何必呢？

爱了就是爱了，错了就是错了，爱时开心，错时难过，有什么不对的吗？万一他真的爱上别人而不再爱你，也没什么好说的，放手吧！不放又能怎样？为一个不爱自己的人，拽着那根绳子一起枯萎吗？

做人做事认真是好事，但过于较真就过犹不及了。为了改掉这个毛病，平时就要注意丰富你的阅历，多向社会、向生活、向先进人物学习。

平时要认真观察生活，积极参加社会实践，不断地磨炼自己，使自己的心胸豁达开阔。

### 分手提得多了就会成真

两个人在一起时间长了，难免会有争吵、闹矛盾的时候。他今天下班回家晚了几分钟；某一天，给他打电话，手机一直关机；他早早答应给你买生日蛋糕，到那天却忘了；情人节那天再也没有像初识那样送你玫瑰；一段时间以来他没有按约定好的为你洗衣服做饭……女人就开始变得敏感起来，习惯性地揣摩他是否还在乎我？是不是变心了？有的女人会河东狮吼般地咆哮：“当初你发誓说要一心一意对我好，可事实呢？总是疏忽了我，你心里压根就没我！”更强悍的女人会声色俱厉地提出：“我们分手吧！”

这与她是小家碧玉还是大家闺秀无关，与她所受文化教育的程度也没有关系，只因为她是个女人。

女人天生就是一种敏感细腻、缺乏安全感的动物，男人的任何疏忽都会让她们琢磨上半天。他说话的口气，他身上的一根长发，离开家时急匆匆的脚步……都会让她左思右想，毫无根据地与他是否爱她，是否移情别恋联系起来。

踏上婚姻红地毯之前的女人，不顺心了就习惯提“分手”二字；结婚之后，女人将“分手”换成了“离婚”，其实意思还是一样的。所以，不管是没结婚的男人还是结了婚的男人都困惑不已，茫然不知所措。女人心，海底针，确实让人难以琢磨。

而女人自己知道说出这样的狠话，并非是真心想抛弃对方而去，只是因为男人一时疏忽了她，想以此引起他的重视，从他那里得到更多关爱。当她假装生气转身离开一路快走时，心里却一直期待男人会追上来，拉着她的手，挽留她，说声：“宝贝，我爱你！别走！”



而不解风情的男人常常会将女友说出的分手的话当真，认为女友真的不想和他在一起了，猜疑女友是不是因为另有新欢而背叛了自己，他会气恼女人的绝情而大声呵斥她。女人听了则会伤心欲绝：男人为什么不懂女人的心思？

女人一次次地提分手，提十几遍、几十遍，都不是真心真意的。每一次说分手，女人都会很害怕，担心男人会真的离她而去。每一次说分手，女人都想知道他是否在乎她，舍不得她走。如果女人真想与男人分手或者离婚，她不会以这样的方式三番五次地提醒对方，而是选择干脆利落地转身离开，或者将一纸离婚协议书抛到他面前，等着男人签字画押。

而男人与女人就有所不同了。他们不轻易提分手，但只要说出“分手”二字，一般都是坚决如铁，没有任何缓和的余地和商量的空间，即有了这一次再也不会有下一次，从此两人真的会分道扬镳。

所以，作为女人，在婚姻感情的道路上遇到不顺心时，不要动不动以“分手”二字威胁男人。要知道说的次数多了，男人就会信以为真，默不作声的他最后会干脆地来上一句：“分了算了。”这时，后悔的女人再想着挽回就为时已晚了。

### 不要活在自己编织的谎言里

一些女人身上存在的最大缺点就是不敢面对残酷的现实，当她们发现不好的兆头时，茫然不知所措，又不愿意相信那是事实，就习惯用谎话欺骗自己、安慰自己。当发现脸上出现眼袋时，她们会安慰自己说是昨晚没睡好的关系，而不愿承认是岁月的痕迹；当发现积蓄严重透支时，她们会为自己找借口说最近几个月需要用钱的地方太多了，也不愿意承认自己的冲动消费；当发觉老公近来有些异常，经常加班晚归时，她们会替老公编织各种借口来欺骗自己：可能最近应酬较多，任务繁重，而不愿相信对方有什么对不起自

己的行为。就这样，在男人欺骗女人的时候，女人也在添油加醋地欺骗自己，到头来被自己骗得伤痕累累。

32岁的盈盈是一名外企的会计，有一天下班比往常早两个小时到家，发现门反锁着，怎么都打不开，顿时感觉事情不妙，也许是进了小偷。她把小区物业的工作人员叫来，有的说报警，有的说撬门，一顿嘈杂声。正当人们想来个瓮中捉鳖之时，盈盈忽然接到老公的短信：“是我在家里，你快让别人走开。”

人散去了，只见家门打开的一瞬间，突然有一个女人用围巾包着头条地跑了出去。原来是老公有了婚外情！盈盈气不打一处来，老公知道自己对不起盈盈，哭着对盈盈说很爱她，跟那个女人也没有发生实质性的关系。

面对老公的出轨行为，盈盈虽然生气，但又不愿失去老公，就只好自我安慰：男人一时糊涂总是有的，他忏悔说明他对我还是有感情的，原谅他这次，他肯定对我万分感激。

在老公发毒誓跟那个女人断绝一切关系后，一场风波就这样过去了。没想到的是，盈盈发现丈夫这段时间总是带着一身酒气晚归，盈盈还常在老公的衣服上发现其他颜色的头发，有时候半夜偷偷起来上网聊天，一聊就是三四个小时……一切迹象似乎都在告诉她一个事实：老公又有外遇了。盈盈害怕是真的，但不愿去细想原因，而是用种种借口安慰自己。

直到有一天盈盈又在家里发现了陌生女人用过的香水，才狠心质问老公，而老公不但没有像上次那样惊慌失措、承认错误，反而明目张胆地挑逗说：“傻瓜，反正你是正宫娘娘，怕什么。”

现实婚姻生活中，有很多像盈盈一样的傻女人，因为爱对方太深，总是不甘心面对现实，以“男人都那样”为由一次次原谅男人、放纵男人，忍受婚后生活的不幸，活在自己欺欺人的世界里；因为爱对方太深，不自觉地美化了对方的不良行为，多么大的缺点都喜欢从正面的角度去解读。明明对方有黑社会的不良习气，却认为这是正义感的表现，认为这样自己才不会在社会上吃亏；明明对方吸烟嗜酒，却认为这样的男人才像个男人；明明对方吝



嗷小气，却很宽容地体谅到他不会是那样的人，可能是一时还没有拿到工资……殊不知，这种姑息坏男人、回避问题的软弱态度不仅不能解除痛苦，反而会使男人越来越堕落，越来越不把女人放在心上，女人的伤口只能越来越痛。

女人之所以习惯生活在自己编织的谎言里，不外乎以下几点原因。

一是女人觉得男人比自己强，觉得他爱上更优秀的女人纯属正常，只要不离开自己，做啥都行。这样的女人又可怜又可恨。

二是女人拜金，成功男人正是因为被拜金女人宠得无法无天，手里有几个钱就以为可以享受古代皇帝的待遇。

三是时代已经不同了，但还是有无数女人因为种种原因抱着从一而终的念头。男人吃定你，自然有恃无恐。

面对感情，女人不能放弃自己的主宰权，你可以主宰不了男人，但不能丧失自我。我们应坚持的原则是不随便猜测他的出轨，而对于铁证如山的出轨则坚决不能原谅。

最后，在亲友的劝说下，盈盈明白了上面的道理，不再欺骗自己，终于离开了花心的老公，找到了一份值得托付的美好感情，开始自己人生的新旅途，现在的她每天都散发着独立的自信美。

### 做最好的自己，不要为爱丢掉个性

有个温柔漂亮的女孩儿，她每周陪男友看足球比赛，耐心地在家做晚餐，但是，她的男友却对她越来越视而不见，和她同居了一年就把她当垃圾一样甩掉了。女孩痛苦地对朋友们说：“为什么男人在得到我之后，却另觅新欢，不想和我地老天荒？”

生活中见过不少女人生活得不如意。她们总是诉苦：“你说为什么呀？我样样都想着他，好吃的留给他，家务活全留给自己，他发脾气我不接茬



儿，怎么他还是对我不满意呢？”

难道这完全是男人的错吗？他为什么要离开曾经迷恋的女友呢？难道真的是喜新厌旧了吗？我们看看男友是怎么说的吧：

“原来的她漂亮、风趣、有个性，但自从我们确定了关系，她好像丢失了什么，她不再是我当初遇见的那个有个性、能独立思考的女人，她变得无趣了。”

似乎恋爱中的女孩儿总是犯类似的错误，深信只要百依百顺、小鸟依人、默默奉献才会被爱，只要做男人背后的好女人，只要自己不犯错，就能留住心爱的男人。但是，她们却不知道，在这个过程中，她们因为失去了自身最闪光的存在，才容易被男人抛弃。成功的恋爱是存在于那些互相欣赏、心心相印，同时在神秘气氛之间自在游走的人，如果你只是为了讨好对方而失去了自己的个性，那么你也会在他眼里变得透明，失去存在感。

随着社会的发展，人们对女性的审美观念发生了很大变化。传统的女人味是柔弱、被动、善感与孩子气；今天，女人味指的是女人的特殊气质，不限于传统的温柔、体贴、有教养，还包括果断、坚强、有进取心。

没有个性的女人，不管你多漂亮，多温柔，多能忍耐，只能是男人手中一时的宠物。时间长了，男人就看不到你的不凡之处，对你感到乏味和厌倦。

人们都说：“女人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱而美丽。”这句话其实是说人的个性魅力要比外表漂亮更重要。女人的美在容貌，在气质；女人的可爱在爱心，在智慧。抓住男人靠的不止是漂亮，一朵花再美，总有凋谢的时候；女人再美，也会有衰老的那一天。作为一个女人，拿什么让男人对你钟爱一生？这既是女人的个性——知道自己想要什么，不媚俗、不盲从、不虚华，懂得如何表现自己，成熟、优秀、文雅、娴静，也知道适时地表达出自己的需要，这种女人才是让男人欣赏和追逐的女人。当男人的“毒瘾”被挑起来、慢慢中毒的时候，他就会离不开你，你最终才能如愿以偿地得到男人的心。



相信不管是哪个女人都具有自己的独特之处，我们要善于发现这些独特，坚持自己的独特，习惯于这些独特，那么，在女人这座百花园中，你就是一朵奇葩。作为女人，体现自己的魅力，在成功这座堡垒里，你就永远不会失败。

如何做个有个性的女人呢？不妨尝试以下几点。

- (1) 要保持自我，不要因为爱一个人而迷失自己。
- (2) 坚持人格独立，不要离开了男人就不知该如何生活。
- (3) 保持幽默感，幽默是智慧的表现，可以大大提升一个人的魅力。
- (4) 包容但又不失原则，不过度迁就别人，懂得适当拒绝。

### 寻回自我生命的主控权

生活中有不少女人从小到大似乎一直都生活在他人的安排之中。小时候，什么事都是父母给做决定，上哪所小学、发展什么特长爱好、报什么辅导班，都要依赖父母。长大成人之后，个人意识虽然增强，但习惯了凡事依赖人的她们也不会独自做决定。报哪所大学、上什么专业、去哪个城市，都要让父母做参谋，只要大人分析得有道理，就按大人们说的选择，自己几乎不用操什么心。就连毕业找工作、婚姻大事上也没有一点主意，也是按照别人指示的路走。

成家立业了，离开父母了，也就相应地把自我生命的主控权交给了丈夫，相信丈夫会替自己做出明智的选择；等到有了下一代，更是什么事情都以孩子为中心，只要孩子高兴，自己辛苦点也无所谓。

这样的女人，看上去活得轻松自在，什么事情都不用自己操心，表面上让人很羡慕，但是日子也过得索然无味，人生还没走完一半就厌倦了平淡如白开水的生活，对什么事情都提不起兴趣。因为她们没有自己的目标和追求，也就找不到真正属于自己的人生轨道，做事缺乏激情，一闲下来就觉得

百无聊赖。

再加上当时两人走到一起，是受“父母之命，媒妁之言”，并非因欣赏和爱慕而结合，婚后如果不知道培养共同的兴趣爱好，增进彼此间的感情，也难以体会到爱情的甜蜜。到最后，只好把所有的情和爱都转移到孩子身上，希望在孩子身上找到人生寄托，于是，孩子便成了女人生活的唯一意义，在不知不觉中过了20年。孩子渐渐长大了，要离开母亲独立生活了，女人也从此失去了她生命的唯一支撑，顿时感觉生活没有了着落，人生没有了寄托，再也不知道自己到底为谁而活。这时很容易陷入空虚、孤独、沮丧的负面情绪中。

为什么一向很乖、很听话的好女人会陷入这样的境地呢？原因就是她们太乖顺，把本来属于自己的生命主控权完全交给他人来掌管，喜欢按照他人的意愿行事，没有了自己的主见，就容易迷失人生的方向。甚至任凭他人摆布，让别人以狭隘的价值判断批评自己和朋友，批评她们喜欢的东西，认为那是没水平、没气质的，已经失去个人价值观念的她们也没有什么抗议，照单全收，觉得别人的批评很在理。

更可悲的是，当她们把所有的时间都用在采纳别人的意见上，以此让自己的人生更完美时，偏偏每个人的意见都不同。别人的意见不仅没有帮助她们得到提升，反而让她们思维变得混乱，不知该听谁的才好。

因此，与其说她们是百依百顺的乖乖女，不如说她们是失去自我的奴隶。当把自我生命的主控权交给他人时，她们不会思考别人有没有资格为自己选择定位。即便是他人出于对她们的好意，别人又是否了解她们的喜好和特长呢？如果失去了自我思考，丧失了自我，总有一天也会失掉对别人的吸引力，进而失掉了自己生命的方向，成为男人最沉最重的情感包袱。

在悲剧发生之前，女人赶快找回自我生命的主控权吧！

首先，要相信自己。自信的女人才能掌握自己的命运，但自信不是凭空产生的，知识、能力、才华是自信的基础，所以女人要善于学习、努力工作、积累经验、丰富自己、完善自己，有自己的事业，有自己的主见和想



法，不过分依靠男人，才能守住自己的幸福。

其次，要认清人生的方向。人生道路有千万条，但不管选择哪条道路都应该有一个正确的方向为指导。只有找到了这个方向，你才能找到希望，找到成功。正确的方向让我们事半功倍，而错误的方向会让我们误入歧途，甚至误了一生的幸福。

最后，给自己尝试的机会。谁也无法保证自己的每个选择都是正确的，自己做的每件事都没有瑕疵。应该多给自己勇敢尝试的机会，取得了成绩对自己就是一个肯定，否则，你永远体会不到成功的喜悦。

记住，你一生的幸福，除了你自己，谁也不能为你负责。

## 第八章

女人一定要懂得  
爱自己





### 我们有足够的卵子，却只有一个子宫

如今年轻人的性观念越来越开放，性行为被提前到恋爱阶段已成为一种普遍的社会现象。不少男男女女认为当两人爱到深处时，以同居的方式来进一步增进感情是顺理成章的事。

性爱的确是两人关系的催化剂，但年轻人的避孕意识却很差，一次两次没有出事，就会产生侥幸心理，直到有一天，噩梦成真！在子宫的种种磨难中，流产是它受到的终极伤害！

在许多医院的妇产科门口，每天都会看到形形色色的女孩子，高的矮的胖的瘦的美的丑的，不停地进进出出前来做人流手术，而且好多都是20多岁的妙龄女子。甚至有些女孩子自己下了手术床不到半天，就已经完全忘记当时的痛楚，流产手术后一个星期就和男友同房，为了享受一时的欢愉置自己的身体于不顾，很快就又有了身孕，不得不再去做流产手术。

当然，女性对避孕的忽视与医院的广告宣传也有一定的关系。如今随着医学技术的发展，许多医院在各种媒体的广告中宣传：“无痛人流！三分钟就能搞定！”这给很多女孩子一个错觉，误认为人流是小事，反正不会痛，流几个也不要紧！许多女孩子并不知道人流会对身体造成什么样的危害，而

且听信了广告，对避孕也就不放在心上了。

有个女孩子刮宫10次了，当再次怀孕去医院做流产手术时，医生们都不敢给她动手术，因为怕把子宫刮破了。还有一些孕妇因为一些情况，小孩在肚子里都长到7个月了也要流掉，只有去做引产。

也有个别女孩子因为思想观念特别前卫，根本不拿人流手术当回事，就跟对待感冒发烧一样。据媒体报道，曾有一个女生到医院检查发现怀孕后，打电话叫来了三个男生为其付费做手术，在三个男生商量该谁出钱时，女生却在一旁玩儿起手机游戏，做人流手术就好像与她无关。

殊不知，流产手术对女性生理和心理上的危害都是相当大的。流产会使身体受到创伤，还会打乱女人的内分泌，使人过早地衰老，失去年轻人的活力和光彩！

流产次数过多还会引发各种各样的妇科疾病，还有一些想当妈妈的女人，因为婚前同居没有避孕，流产后消炎不彻底，引起了宫外孕，以至于必须动手术切除子宫，丧失了做母亲的权利，留下终生遗憾。

所以，女人要学会为自己的将来考虑，为自己未来的幸福着想，善待自己的身体。不管你的男友是真爱你，还是出于虚荣跟生理的需要跟你在一起，请你想好了，不要随意就将自己交给他。不要以为奉献了自己，就会得到真爱！性是维持婚姻的重要黏合剂，但婚前性行为则是导致爱情失败的催化剂！如果轻易地以身相许，一旦遭遇感情上的挫折，心理上就不得不承受巨大的打击，沮丧、丧失信心、失败感、对背叛的愤怒、耻辱感和负罪感、对以后的生活感到迷茫，更有甚者，为一个不爱自己的人而殉情。这些都是同居女人所必须付出的代价。

小楠和男友小剑相恋多年，后来两人顺理成章地住在了一起，买菜、做饭、上下班……日子过得很是开心。同居后没几个月，小楠发现自己怀孕了，小剑让她堕胎。在去医院动手术的那一天，小剑说自己忙，没时间陪她去，只丢给她几百元钱让她去附近比较便宜的医院做人流。小楠一个人在医院里忍受医生的白眼，忍受冰冷的器械，忍受身体的疼痛，这种疼痛感在男



友不在的情况下显得更加强烈。

手术成功了，但是手术对小楠带来的身心创伤似乎很难在短时间内愈合，而且此后不久，男友就跟小楠提出分手。

小楠觉得无法接受，便找到男友的单位大吵大闹起来：“你玩够了，就不要我了，是不是？我为你堕了两次胎，你竟然说分手就分手，还有没有良心啊？”

男友不耐烦地说：“不是跟你说了分手了吗，还来找我干吗？再说堕胎是你自己愿意的，在跟我之前你不是也做过两次吗？”说着，男友将她连推带搯地推到了门外，“砰”的一声，将门重重地关上，任由小楠在外面哭泣……

现实中像上面这样的例子并不鲜见。在女方经历了那么多的“痛”——多次怀孕、多次人流手术以后，男人大可以一脚把你踢开。他可以不负任何责任，而女性呢？一位台湾女作家在文章中曾这样写道：“堕过胎的女人仿佛被遗弃的人质，被缚于冰柱之上。只有用一生的热量去融化它才能够解救自己。但即使松了绑，回想起来，还不禁背脊发冷。”这就是女人不懂得珍爱自己的后果。

我们都会感到那个女孩子是多么可怜和不幸！相信那个遍体鳞伤的女孩子在得到男友冰冷的答复后一定会为自己曾经不顾一切的付出深感后悔。可是后悔又有什么用？为他受一次罪还嫌不够，还要接二连三地去伤害自己，难道不是傻瓜吗？他怎么就那么值得你心甘情愿去付出呢？他为了满足自己的欲望一再地让你受苦，这能算是爱你吗？

如果他真心爱你，他不会自私地只想着满足自己的欲望而不去尊重你，他会珍惜你，耐心等到跟你一起走进婚姻殿堂的那一天，再跟你享受性爱带来的快乐。

女孩们，从现在开始不要冲动，好好爱惜自己的身体吧！我们有足够的卵子，却只有一个子宫。没有谁会比你更爱自己，只有自爱才能赢得别人对你的爱！



### 因为失落所以强烈渴望被需要

生活中不少女性对于爱情常常存在着一定的误解，她们以为所谓的爱情就是自己在家庭中有种被需要的感觉，因为被需要才能感觉到自己的存在和价值。所以现实中多了许多任劳任怨、吃苦奉献的家庭主妇，别人的需要是她们不辞劳苦的动力源泉。

但是需要和想要是两个完全不同的概念。就像商品销售商，“我想要卖出100件商品”跟“我需要100个人来买我的产品”是不一样的，前者只是一种理想状态，能不能实现都不会造成太大的痛苦和烦恼，只不过想要的目标定得太高的话，会牵引一个人不停地追求罢了。

也就是说，“需要”比“想要”的心理苛求更强烈。如果这种心理需求得不到满足，心里就会直痒痒，焦渴难耐，在这种心理的支配下，人们会做出许多能达成需求的事。比如，降低售价、买一赠一、拉拢客户等。

爱情也是一样的道理。真正的爱是完全接受另一个人，而在婚恋中强烈渴望被需要的爱则是有条件的爱。加州心理治疗师维史考特医生在其著作《如何和别人在一起生活》一书中指出：“有期望的爱就是有条件的爱，你若需要别人的爱，才会觉得好过，你便迫切地期望他，你是在‘害怕’的心情下付出你的爱，你不断担心他会不会爱你。这不是爱，是依赖，其中少有快乐和喜悦。”

强烈渴望自己被对方需要，这种心理倾向产生的根源就在于不少女性没有明确的自我价值观，或者说自我价值观扭曲、变形。自己的价值就是别人是否需要我，价值的大小就是别人需要的程度。如果别人需要我，说明我的存在有意义，别人强烈需要我，说明我的价值很大，由此产生一种自豪感。倘若没有人需要我，就感觉自己活得没意义，由此产生失落感和空虚感。

女人产生这样的心理，和“男主外，女主内”的传统观念也有一定的关



系。在一般人看来，女人就是要以贤妻良母为己任，相夫教子，照顾好丈夫的日常起居，解除丈夫的后顾之忧，这样的女人就是成功的女人，就会给人留下美好的印象。所以，许多女人就将自我价值建立在了这种帮助丈夫减轻负担的基础上，奉献、承受、贤内助就成为她们的代名词。久而久之，这种观念根深蒂固，内化为心理上的一种习惯，即渴望自己被对方需要。在这种观念和心理的支配下，女性在找另一半的时候，那些能满足她们这种心理需要、体现她们生命价值的男性往往更容易引起她们的关注和兴趣。这样的两种人，一个愿打，一个愿挨，通常一拍即合。

晓梅就是这样与她的老公结合在一起的。老公是某高校的一位很优秀的语文老师，看上去一表人才，才华横溢，可是一直忙于搞学术研究，将近40岁了还孑然一身，他很渴望身边能出现一位贤惠的女子帮他料理日常生活。而就在这时晓梅出现了。

晓梅很是欣赏这位老师的才华，看到他在生活上一塌糊涂，就唤起了内心那种被需要的欲望，想着自己能不能帮他一把。而且自己本身也是学习中文的，虽然不比这位老师学识渊博，没准也能为他的学术研究提供一定的思路。于是，在这种强烈被需要心理的作用下，晓梅开始有意地接近这位老师，找他聊天，或请教学术方面的有关问题。

这位老师开始为晓梅的出现感到由衷的高兴，他能感觉到这位女子不是简单的女子，无论对自己以后的生活还是工作都会有很大的帮助，他认为这是上天赐予他的最好的礼物。当这位老师向晓梅表达“我需要你”，“我是那么需要你”，而不是一般情侣所表达的“我爱你”的时候，晓梅心里有说不出的高兴，她感觉自己能够被这样一位学识渊博的知识分子需要，说明自己很有价值，起码对于他来说是这样。于是，没过多久，两人就住到了一起。

此后，晓梅并没有从“强烈被需要”的魔鬼心理的阴影下摆脱出来，反而越陷越深。她要最大化地满足丈夫的需要，丈夫对她的需要越强，她越感到欣慰和满足。尤其是丈夫评职称，需要收集整理大量资料而被搞得焦头烂额，让看到这一切的晓梅心里也很难受，最后决定放弃创作文学作品的天分

和理想，完全成为丈夫的左膀右臂。其实，跟佣人也差不到哪儿去了。

当周围的朋友劝晓梅不要为了别人放弃自我，否则会后悔一辈子的时候，晓梅极为反感地说：“他需要我，我不能放弃他。”

在晓梅的帮助下，丈夫在自己的事业道路上越走越远。直到有一天，学校要派他出国深造，晓梅因为家里原因不能跟他一同前往，两人要分开一年的时间。

在与丈夫分别的这一年里，晓梅心里一直空落落的，觉得生活很空虚、无聊。这么多年过后，她已经没有了文学创作的欲望，干什么都提不起精神。

直到有一天，听说丈夫马上就学成回国了，她的心里一亮，立刻有了精神头。因为这又唤起了她心底被需要的欲望。但是，等丈夫回到家，晓梅才发觉现实发生了很大的变化，丈夫通过这一年的学习深造，在学术上已经突飞猛进，与她产生了很大的落差。此时的丈夫更需要身边有一个人与他共同分享学术问题，但这远远不是晓梅能够胜任的，也就是说晓梅已经无法满足丈夫的需要了。这时的晓梅很失落，觉得自己不再被需要，价值感顿然全失，两人在一起成为一种煎熬，最后不得不选择分手。晓梅想找一个新的男人，下一个需要她的男人。

不知不觉被“强烈渴望被需要”这一心理倾向所控制的女人是可怜的，虽然自己被别人需要能让人觉得很有价值感和成就感，虽然有爱心、愿意付出是一个贤惠妻子的美德，但凡事都有一个度。如果以此作为自己生命的价值诉求和幸福追求，甚至甘愿为此将自己变成一支燃烧的蜡烛，直到蜡炬成灰，这样的女人绝不是好命的女人，最终的生活也绝不是她们所期盼的生活。

### 世界上最爱你的人永远是自己

我们常常听到失恋或离婚的女人痛不欲生地说：“那个最爱我的人去



了，他曾经是那么信誓旦旦地说要爱我一生一世，一辈子只爱我一个人，为什么转眼就变了呢？”

我们对这些女性深表同情，但是她们的认识存在很大的误区。世界上最爱你的人不是那个口口声声说“你是我的最爱”的人，而是你自己。

想想那个曾经“最爱你”的男人为什么会离开你，而选择别的女人？事实证明他心中最爱的不是你，也不是现在的女人，而是他自己。因为他觉得你不能给他想要的东西，不管是新鲜、年轻，还是温柔、体贴，而这些感觉他却能从别的女人身上获得，这个女人能带给他所需要的，所以他才会爱上她。也许哪一天，这个女人也会面临像你一样的境地。因此，爱情是自私的，只有在自私获得满足之后，才能表现出伟大来，没有自私就没有爱情。

你可能会说遇到这样的男人该是怎样的不幸？其实人生没有命定的不幸，只有早衰的绝望。只要自己还活着，就永远不会没有人最爱你，因为世上最爱你的就是你自己。

然而许多女孩只有爱过、伤过、痛过之后才会明白这个道理，在这个世界上，最爱你、最懂你的人永远只有你自己。因为只有你知道自己最需要什么，当你开心或者难过的时候，你永远是第一个知道的人，这是任何其他人都做不到的，所以我们一定要疼爱自己，因为这个人是唯一的。

失恋会让人悲痛欲绝，这样的心理反应恰恰也说明了最爱你的人是你自己。想想当初我们爱上一个人的时候，特别是第一次爱别人，总是愿意全心全意去为对方付出，也会要求对方全心全意对我们付出。当我们发现自己原来在别人心中没有自己所期望的那样重要的时候，我们失落，我们伤心，我们又一次开始质疑，他是真的爱我吗？他是最爱我的那个人吗？这也说明了爱情的自私性。

认真想想，失恋为什么让人伤心难过？难道是为你口口声声爱着的那个人而哭？其实不是的，而是因为失去了一个爱自己的人而伤心，为自己的不幸遭遇而难过，为自己曾经付出的太多太多的感情而伤心，为自己失去的美好而伤心。这不正是爱自己的表现吗？

如果不是为自己难过，真的是因为他，你应该感到高兴才对，你应该祝福他才对，因为他又有了新的人生归宿。而这是我们很难做到的，因此，爱情是自私的，你是为自己而哭。

再回想一下我们很小的时候，会以为最疼爱我们的是父母，因为他们给了我们无私的爱，让我们感觉到了什么是温暖。但是，父母总会有无法再给予我们的那一天，总会有离开我们的那一天，那时我们感到伤心难过，因为我们无法再体会那份温存，只能在头脑中去回忆那份美好。

当我们长大成人，遇到轰轰烈烈的爱情的时候，有个男人向你承诺他会珍爱你一辈子，你被感动了，认为这个人就是自己要找的真命天子。但是当你以身相许的时候，却发现他是一个薄情寡义、拈花惹草之人。于是，你伤心地哭了，痛恨这个辜负你的负心汉，开始将感情倾注到了孩子身上，认为孩子才是你的希望，将来最疼爱自己的人还是自己的孩子。于是你含辛茹苦地把孩子抚养成人，却又发现，孩子与父辈的想法存在很大差异，他们有自己的世界，这时你才意识到只有自己最懂自己。

所以，女人一定要在年轻的时候就明白，世界上最爱你的人永远都是你自己，平时一定要学会善待自己，不要在老了、形单影只的时候才发现自己付出的太多，得到的太少。

### 不要为了迎合对方而改变自己

恋爱中的女人最容易犯的错误之一，就是一遇到可心的男人，会因害怕失去对方，而一味地迎合他的喜好，恨不能把自己改变成天使。如果自己并不是他所喜欢的那种类型，就拼命想要改变自己，变成他喜欢的类型。事实上，女性若是在一段感情里努力投其所好，远离自己原有的品位和嗜好，最终将难免以失败收场。

例如，男朋友嫌你身材不好，太胖，你就开始拼命减肥，体重减下去



了，但是身体也垮了；他不喜欢长发，你就剪成了短发；他不喜欢你工作，你就辞职在家带孩子；他不喜欢你见朋友，你一个也不见，渐渐失去一切朋友；他不喜欢你上网，怕你学坏，你就不上……结果，你离本真的自我越来越远，他当然会离你远去了。

这让我想起了一个关于狮子和牛的故事。狮子为了讨好牛，学着牛忍着吃草；同样地，牛也为了讨好狮子忍着吃肉，可是时间长了，狮子和牛都受不了以这样的食物为生，它们终于选择了分开。

恋爱中的女人就像故事中的狮子和牛，很容易失去自我，为了爱情放弃了工作、放弃了学习、放弃了朋友，她们把这样的放弃当做恋爱中的牺牲，当做是在为对方付出，恋爱中的人就这样默默地迷失了自己，而当结果使自己不满意时，她便开始抱怨对方对不起自己，不能理解自己的“良苦用心”，认为自己付出了许许多多。但抱怨又有什么用呢？这只能怪你不懂得尊重自己。

如果一个男人真的喜欢你，他会心疼你，不会自私地要求你为他改变什么；如果他不爱你，你就是变成天使他也不会满足，总会以这样那样的理由或借口拒绝你。所以，女人做自己就好，不要一味为了别人，忽视了自己的想法去讨好对方、迎合对方的意愿。

我们应该知道，在别人面前展示自己的魅力是恋爱的一个方面，也正是这种魅力吸引了他、打动了。如果你为了得到他，拼命地去改变自己，那么你无疑把自己原有的魅力丢掉了，而留下的只是别人讨厌的矫揉造作。即便是你如愿以偿地与他踏上了红地毯，婚后的你也不一定有多快乐。要知道婚后的生活，双方都会回归原始本真的自己，那个时候你不可能继续“完美”，不可能做到一直伪装、一直迁就。如果年轻女孩儿恋爱的时候懂得这个道理，那么就不会有那么多的怨妇，也不会有那么多遭遇抛弃的婚姻悲剧。因为不管你怎么伪装迎合，人的内心是不会改变的，只是时间长了颜色会褪去一些或发黄了，你与伪装的对象差距越来越大，怨言也就越来越多。

总之，恋爱中的女人应该保持高度的自信，相信自己是最有魅力的、最

优秀的，遇到矛盾和分歧，双方应平等坦诚地沟通。不要因为对方说你什么就觉得自己一无是处，而去迎合他，拼命地改变自己，到头来连自己都不认识自己了。当他不爱你的时候，正确的做法应该是自信地转身离开他。他不爱你，并不说明你不优秀，只是不适合他的口味罢了，要相信会有欣赏自己的人在前面不远的道路上等着你。

### 爱一个人不要超过八分

相对于男人来说，女人是注重感情的动物，尤其是那些看重感情、幻想终身厮守的女性，遇到了心仪的对象，会不管不顾，疯狂地奉献出自己的全部。其结果往往不外乎三种：其一，男孩子因为女孩子全部的爱而全身疲乏，然后逃之夭夭；其二，男孩子厌倦这种强加讨好的爱，离开女孩子；其三，女孩子因为过度讨好对方而让自己深感疲惫、烦恼至极。不管哪种结果，无不是以悲剧结尾，因为世界上没有哪个男人可以承受得住来自女人的这种沉重的爱。

艾米几个月前结识了现在的男友林夕，他不但说话幽默风趣，而且温柔体贴，艾米有时耍点小性子，他都不会介意，还会开玩笑哄艾米开心。艾米爱好绘画、游泳、十字绣等，不管做什么，男友都在背后默默地支持她，这让艾米很感动，觉得幸福得快要飞起来了。

为了表达对男友同样的爱意，让他体会到被爱的幸福和甜蜜，艾米给予了林夕无微不至的关怀。从吃饭、穿衣、乘车、出行，到该留什么样的发型、周末时间应怎样打发，艾米都事无巨细地千叮咛万嘱咐，而不管男友是不是真的需要。假如男友稍有差错，艾米就会像管教小孩子一样批评他。

艾米在男友身上投入了大量的心思和精力，而男友感受到的不是艾米无微不至的关怀，而是失去人身自由的束缚。到最后，男友实在无法承受这种沉重的爱，提出了分手。当艾米听到“分手”这个字眼时顿时觉得天都塌下





来了：“为什么？我是那么爱你，你却这样残忍地对待我？”

艾米在抱怨男友的时候，不明白没有空间的爱会让人窒息，让人神经崩溃。这就如同喝酒不要超过六分醉，吃饭不要超过七分饱一样，什么事情都是过犹不及。爱情也是一样，爱一个人也不要使尽全部力气，掌握八分的度为好。因为男人爱上一个女人的同时，并不希望在爱的约束下丧失自己的一方世界，与窒息的爱相比，男人更在乎爱情的默契、宽容、理解和心灵的空间。因为这种爱才不至于阻止男人自由地闯荡人生。毕竟，在男人的眼里，爱情并不能代表人生的全部。

在女人的眼里，爱情也不能成为人生的全部。女人在爱情中投入太多，甚至将自己一生的幸福维系于爱情之上，不仅会给男人造成一定的压力，对于女人自身来说，也会最终变成难以承受的沉重负担。因为她们在付出一切的同时，也会从内心里渴望对方能给予她们等量的爱情，以求达到心理上的平衡；因为人都是有感情的动物，没有谁能长期专注、无怨无悔地对一个麻木、不解风情的人投入过多的感情，尤其是习惯于倾其所有的女性。

而女人对男人的爱与男人对女人的爱往往是不对等的。男人除了爱情之外，还有许多的事情要去应付，许多的角色要去担当：人际关系的维护、事业上的追求、朋友感情的加强，都需要男人分出一定的精力，致使他们无法给予女人等量的爱情，乃至疏忽了女人的感受。而这时，女人因自己为对方竭力付出而变得一无所有，也会因为曾经对爱情的付出而不断忍让和妥协，到最后除了将自己搞得身心俱疲之外，还会受到来自男人的伤害。这些女人并不会因为自己成为忍让者而免于受伤，反而因为一再忍让而最终受害。

所以，女人一定要记得，爱一个人要掌握好八分的度，把剩下的两分留给自己，留给自己的事业、自己的身体、自己的生活、自己的爱好。只有这样，当他说不再爱你、去意已决的时候，你才不会因为一无所有而陷入困顿，才不会像一只被抛弃的小动物一样可怜兮兮，也不必为了挽留他而委屈了自己、迷失了自己。相反，你所拥有的事业、朋友、爱好等爱情之外的东西会支撑着你很快从挫折中恢复过来，保持自我风采。



此外，只有不把全部的爱投放在男人身上，女人才更容易掌握主动权。当你发现这个男人身上有所不能容忍的缺点时，当你发现眼前的他不是你心中的理想对象时，你才可以轻轻松松地转身离开，去寻找真正属于自己的幸福，而不会因为太多的感情羁绊而依依不舍。

要知道当一个男人爱一个女人时，他会在意她的付出，不忍心让她受苦受累，会将她当做落在凡间的天使一样捧在掌心。但是当男人不爱这个女人了，她付出的再多，他也不会为之心动，反而当做是一种累赘。所以，不管男人是否心疼你，你自己一定要懂得心疼自己，不要被爱伤得遍体鳞伤。

### 女人一定要懂得爱自己

在婚姻和感情上，许多女人常常会陷入疲惫不堪的状态，这大多是因为她们在别人身上投入了太多的爱，而完全忘记了自己的存在和需要。

也许她们很困惑：爱一个人就应该全心全意地去爱，完全无私地去付出。可是，为什么到头来自己却备受折磨？一点快乐的感觉都没有？

这主要是因为女人爱别人太多，爱自己不够的缘故。

生活中很多爱操心的女人对丈夫总不放心，不让他买菜，担心他被菜贩宰；不让他烧饭，担心他做的饭不合口味；不同意他带孩子，担心他太粗心；就连以前的闺蜜很难得地请她一起出去参加个派对，她也会迟疑一下，为丈夫想一想：“我中午不回来做饭，他会不会饿肚子？我想还是算了，不去了吧……”就这样渐渐地以前热衷的交际活动不再有热情，与以前朋友的联系也越来越少。这种完全失去自我的女人真可怜！

女人都是感性的动物，特点是心太软又爱幻想，遇上自己喜欢的人会飞蛾扑火般地投入——给他洗衣做饭、收拾家务、带孩子、伺候公婆，婚后她们把丈夫作为了自己生活的中心，却把自己弄得蓬头垢面、灰头土脸也心甘情愿、无怨无悔，认为自己爱他，他一定会被感动，一定回馈给自己同样的



爱，自己吃苦受累又算得了什么？

结果呢？倘若他是知情知意、知冷知热、容易被感动的男人，也许还能体会到你的辛劳，感激你为家庭所做的牺牲，还能心疼地关心关心你，让你得到心理上的安慰，觉得为他付出很值得。但是，大多数情况下，男人并不知道你背后默默为他所做的付出，你每天晚上为等他下班回家，把饭菜热了又热，但他哪理解守候一个人的寂寞和煎熬？你不让他带孩子，他哪能切身体会到教育孩子的辛苦？你不让他做家务，他又怎么感受到你有多累？

更可悲的是，也许他本来是个有情有义、懂得关爱体贴的男人，但由于你的过度付出，他慢慢习惯了你的照顾，他原有的善良本性也在不知不觉中被磨灭了。

一个爱别人远远大于被爱的女人，到头来都会由于心理不平衡而成为怨妇，抱怨他对你不再像原来那样体贴了，责怪他没有良心，后悔自己当初瞎了眼……就这样一个原本深具吸引力、非常讨人喜欢、既善良又可爱的女孩变成了一个既不可爱又自怜的女人。

但是，抱怨的结果呢？不要以为你的抱怨可以改变他。你的抱怨不但不会使他回报你，只会让你的男人感到束缚和窒息，让他的心离你越来越远。因为没有哪个男人喜欢整天没完没了唠叨的女人，没有哪个男人喜欢黄脸婆一样的女人。尽管男人知道女人是真心爱他，为她投入了很多，牺牲了很多，但是女人管东管西，连穿衣、吃饭、打电话这样的小事都要管的做法，没有哪个男人能受得了。

可见，女人一味牺牲自己是件多么吃力不讨好的事情！这样的不幸遭遇又能怪谁呢？与其抱怨他的改变，不如反省自己的不当之处，过多的爱不仅害人而且害己。

女人不要认为感情的世界里自己一点都不重要，要知道所有的人与事都只不过是生活里的一出戏，主角永远是你自己，你不能将主角与配角颠倒。女人有时候要学会“自私”。

但是，女人往往在感情中受过挫折、被伤得肝肠寸断，再回过头来反

省自己的时候，才大彻大悟：爱别人，不如爱自己，女人一定要对自己好一点。

一个人的付出只有自己知道，伤害了自己，别人不会感到疼，只会觉得你傻，只会讥笑你。所以，爱情和婚姻中的女人一定要做一个智慧的女人，懂得相爱的分寸和火候。打个比方，爱情和男人就像是手中的沙子，你越是担心失去，就握得越紧，越是握得紧，它就越会从你的指缝中溜走。聪明的女人，与其把太多的感情和精力花费在别人身上，不如花在自己身上。你可以没人来疼，没人来爱，但是绝不可以不疼爱自己，这样才不会辜负了自己。

也许在很多时候，我们心里明白应该怎么做，但实际上就是做不到。世上无难事，只怕有心人，只要我们真的想成为一个理性的女人，我们就真的可以做到。

### 不要老心疼他的钱包

据说，一个女人真心对某个男人好，并打算跟他结婚，一个突出的表象就是心疼他、舍不得花他的钱。但又有一种截然相反的说法，女人老是心疼男友的钱包，是不懂得保持爱情的表现，因为只有一个男人为你付出的越多，他就越舍不得离开你。到底哪个说法有道理呢？我们通过一个女孩儿恋爱的结果来找答案吧。

薇儿是一个天真可爱的女孩子，长得很出众，又善解人意，但奇怪的是，这样好的女孩儿老被男人甩。问题出在了什么地方呢？

薇儿和男友约会的时候，总是爱替对方着想，约会选在离对方近的地方，哪怕自己千里迢迢地跑过去；吃饭的时候也是挑选价位不太高的餐馆，付费建议AA制，是因为她考虑到双方关系还没有确定，让对方买单有点儿过意不去。



包括后来男友说要给她买贵重的首饰、高档的衣服，她都不愿意而拒绝了。还有过节、过生日的时候，她不但不主动向男友要礼物，就是男友主动说想送花给她，给她买生日蛋糕，她都心疼钱，不肯让对方破费，弄得男友很没面子，还误以为是薇儿对他不感兴趣。

男人在女人面前都有显示骑士精神的欲望，女人花男人的钱，恰好是满足他们这种欲望的一种轻松省力的方式，他们会觉得花这些钱博取女人的快乐和好感很值得。你顾虑到经济因素是很好的，但是请记住，他带你出去很快乐，何必剥夺他想展现骑士精神的欲望？事实上，女人回报男人的最好方法就是欣赏和感激。

就算关系确定了，女人也不要因为他的收入不高而心疼他的钱。出去跟男友约会吃饭，不要总是为了省钱，到网上找物美价廉的饭馆，到处找优惠券，弄得人家觉得你也就是这个档次的女人而看不起你。一位网友这么说：在香港，如果女人在恋爱中没让男人付出钱，男人会觉得这个女人太容易得到，很低贱。看看，的确是这么一回事。

又如，他说：“周末去吃火锅吧！”你不要心疼他的钱，不知趣地说：“还是我在家做给你吃吧，我的厨艺比馆子的好多了。”通常情况下，他说带你去吃东西，一般是自己想吃了，女人最好满足他的要求，对他体贴点。

他如果说给你买上千元的高级化妆品，你也不要因心疼而拒绝他，扫了他的兴。他想买就让他去买好了，就是不要忘了用后向他夸赞一下自己的皮肤很有改善，满足男人对女人的怜爱和体贴心理。当你用完了，下次他会给你买更好的。一个男人为你付出越多，他就会越爱你。

再如，老公花钱给你买贵的衣服，也不要说：“我有穿的，不用买了。你经常出门在外，还是给你买吧！我在家也不要什么太好的衣服，穿着舒服合身就行了。”

不想花男人的钱，处处为他省钱的女人都是傻女人。女人一心考虑一个男人要养家，要应酬，这已经很难了，钱再多也不够花，还是省着点吧。不要以为你处处为他着想，会让他像你心疼他一样心疼你、感激你、珍惜你。

往往是混到最后，他什么都不会替你着想，什么都舍不得给你。结果好穿的没穿过，好吃的没吃过，好玩的没玩过，最可怕的是，他却有可能把你省下的钱花在别的女人身上。比如之前流行于网络的“3377事件”，前妻不舍得买一支600元的面霜，并不是买不起，只是因为心疼他而不舍得买，结果呢，却是被小三嘲笑。此事件告诉我们，爱别人的同时更要爱自己。

张爱玲说，花男人的钱，是女人最大的幸福！男人愿意为你花钱时，千万不要客气！就是结婚过日子了，女人也不要成为精打细算的小婆娘，该省的省，该花的也要花。钱多就买贵的，钱少就买便宜点的，你要不失时机地鼓励他，让他尝到在你身上的成就感。

曼莉是一个勤劳、贤惠、节俭、能干的女人，把家中里里外外打理得规规矩矩，可是婚后才三年，老公坚决要跟她离婚。

她顿时傻了眼，哭着问：“我到底错在哪里了？”

其实也没什么，只是曼莉把日子搞得一点情调都没有了。老公叫她去看电影、喝咖啡，她都嫌浪费钱；化妆品尽拣着便宜的用，把自己搞成了黄脸婆，影响的却是男人的心情；一两年穿同样的几件衣服，搭配得土里土气的，死气沉沉。

没过多久，这个男人就有了别的心上人——一个年轻时尚的女人，还经常带着她逛街买衣服。两人挽着胳膊进了店，女人自己选，而且选的都是新款又昂贵的衣服，而男人脸上始终挂着满足的笑容，高兴地付了款，两个人手拉手满意而归。

说到婚变的辛酸处，曼莉满脸的泪水：“结婚后，没给过我家一分钱；连我父母过来外出吃饭都是我一个人掏……其实，我不是怎么看重金钱……但没想到他会这样……”

不少女人在痴迷地追求爱情，坠入情网的时候，总说自己只要爱情不要面包，不在乎对方是否有钱，是否愿意为她花钱，只偏执于“我什么都不要，只要你的心”。这样的女人停留在幻觉、欺骗自己的时候，往往会得到现实的一记火辣辣的巴掌。



爱他，或者想让他爱上你，就不要为他省那几个钱。钱没了，他会想尽办法赚钱，又想尽办法地炫耀他有钱。在他付出的过程中，他会更爱你，你们的感情会更加稳固。如果你不吃不花，他就会给别的女人花，这样不还是没能省下吗！

所以，一个不懂得花老公钱的女人是蠢的女人。在日子艰难的时候精打细算固然不失为一种美德，可是日子渐渐好起来了，你如果还在为老公省钱，那肯定是傻到不能再傻了。有句话说得好：“如果你把自己当擦脚布，男人会毫不犹豫地踩上去，而擦脚布到最后总是要被扔掉的。”

### 女人不要让自己太累

生活中，常听一些女人喊出这样一句话：“生活真是太累了！”其实，生活本身并不累，它只是按照自然规律在运转。说生活太累的女人是欲望太多：60平方米的房子不行，还想再有一套更大面积的；职位是部门主管不行，你想当的是副经理；月薪6000元不行，还要过万；私家车不是洋品牌的不行，会没面子……而这所有的一切，都是你活得太累的原因所在。

苏轼曾说过：“处贫贱易，处富贵难，安劳苦易，安闲散难，忍痛易，忍痒难，人能耐富贵、安闲散、忍痒，真有道之士也。”

人生而有欲。欲望就像人生之痒，越挠越想挠。你活得累与不累，很大程度上就在于你能否控制自己的欲望。如果任欲望自我膨胀，你所承受的心理压力就会越来越沉重，以致把自己压得喘不过气来。

感觉生活太累的女人是过于追求完美的女人。生活中的许多女性虽然不乏感性和柔情，但对生活却太过严肃，太过紧张，对事情太求周全。例如，她习惯苛求男的善解人意，苛求男的关心呵护，又苛求他做个挣钱高手，并将之变成人生中非要完成的一个任务，所以她们会活得很沉重，根本不能如

写意画般适性潇洒。

觉得活得太累的女人大都生活在别人的眼光中，她们每说一句话都要考虑别人的感受，会不会因为这一句话而伤害某人；每做一件事都要小心翼翼，生怕惹来麻烦。工作中，对上级毕恭毕敬，生怕自己的工作不能让上级满意，而强迫自己做到超过领导的预期。这样的心态伴随而来的是极大的压力，紧张度自然也会升高。

其实，这完全是没必要的。每个人的品位都不一样，你所做的一切都不可能满足所有人要求，即使有99%的人肯定你的成绩，但还会有1%的人对你有成见。不要在意这1%的人的看法，你已经做得很成功了，只要你能展示原本的你，不曲意逢迎，你就会活得很轻松。

感觉生活太累的女人通常是对琐碎杂事放不开的女人。说到女人自然就免不了妈妈这个角色。许多妈妈不是担心孩子学习不好，就是担心孩子有什么不好的生活习惯，所以见了孩子就不停唠叨：怎么这不会那也不会，玩具不要随手乱丢，鞋子要摆放整齐……如果连这些很小的事都要左思右虑，不仅会把自己心情搞得很糟，孩子也嫌烦，教育效果一点都不好。

感觉活得太累的女人往往是比较悲观的女人。每遇不幸之事发生时，她们容易对生活产生消极的想法，似乎世界末日就要来临了。哪怕是看电视时看到日本发生了地震，也会紧张得要命，夜里不得安睡，总是疑心地球要爆炸了。

在生活压力本来就大的今天，所谓的劳碌命绝对不是天生的，一定是自己找的。认为自己是劳碌命的女人一定有什么想不开的地方，让自己成为一只负重前行的蜗牛。其实，活得轻松还是沉重，压抑还是快乐，疲惫不堪还是恬淡从容，更多地取决于你对人生的态度。古人说：“心为形役，神为欲伤。”学会调适自己的心境，学会控制心中无止境的欲望，必要的时候，多参加各种娱乐活动，才能让自己活得轻松。



## 把握当下的幸福

什么是命好或幸福？很难有人能给出一个确切的定义，它更多地存在于人们的想象中：

要是我能有一套100平方米的房子，我就知足常乐了！

如果我能找到称心如意的郎君，我就别无他求了！

假如我能拥有一辆高档的跑车，我就心满意足了！

.....

甚至是存在于根本不可能的幻想中：

要是我当初好好学习，如愿以偿地考上一个名牌大学就好了！

如果当时注意保重身体，现在健健康康的就好了！

如果当时知道珍惜，不与心爱的他分手就好了！

.....

不要抱有这些根本不可能实现的幻想，就是以上的想象将来能变成现实，你也不一定能获得长久的幸福！

也许当目标变成现实的瞬间，有一种幸福感涌上心头，然而过后不久，欣喜若狂的你马上又被新的问题所纠缠。于是你又开始了新一轮的想象，如果……要是……假使……你总是在想：“会不会有更多的幸福呢？”你总是在想：“我应该比别人有更多的幸福！”如果把幸福的基准放在外部，你只能让自己处于无尽的郁郁寡欢之中。

有一个女强人，她曾经最大的梦想就是拥有一辆豪华气派的宝马跑车，假期时开着它到郊外兜风。她几乎做梦都想象自己开着宝马跑车纵横驰骋的情景，那种潇洒和快意一定是她从来没体会过的，再加上围观者羡慕的眼光，定会让她备感自豪！

随后的日子里，她加班加点拼命地工作，还找了份兼职工作，经过几年



的省吃俭用和辛苦打拼，她终于攒够了钱，实现了多年来的梦想。那辆漆黑锃亮、豪华气派的宝马跑车终于被她开回了家。那一刻，她内心深处有一种说不出的激动和兴奋。尤其是那些帅哥、美女对她投来艳羡的目光时，她感觉自己是这样的了不起！

但是，伴随着这种成功感而至的是经济上的压力，养车不仅要耗费很大的花销，而且停车场的小保安见她开这么高档的车，总想方设法多收她点钱，还有周围的软饭男都认为她是了不起的大款，都跟她套近乎，占点小便宜。

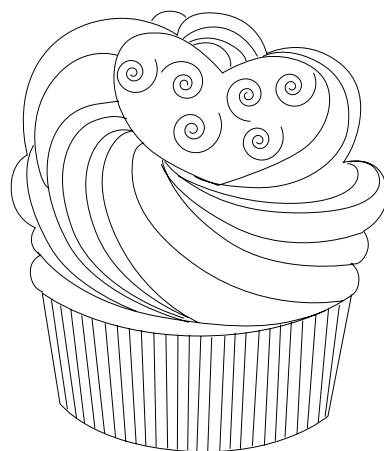
高额的日常开销让她不堪重负，最终被爱车拖垮，她从来没有想到一辆宝马跑车能带给她荣耀，也能让她变得贫穷。尽管财政出现危机，但她还要借债来硬撑门面，装做一副很有钱的大款样。

我们每个人都曾有过幸福的经历，可是不知不觉中，我们为了拥有幸福而四处奔忙，却忘记了幸福就在心中。整天想着要追求幸福的人，也许永远体会不到真正的幸福，因为他认为幸福永远存在于未来，而忘记了把握眼下的幸福。如果拼命追求超出自己能力范围的“希望”，希望越大，痛苦也越大。



## 第九章

### 幸福的婚姻离不开 用心经营





### 爱情的保鲜期有多久

记得电影《重庆森林》里有这样一句台词：不知道从什么时候开始，在什么东西上面都有个日期，秋刀鱼会过期，肉罐头会过期，连保鲜纸都会过期……

还记得《大话西游》中的那句经典台词吗？“如果要给爱加上一个期限的话，我希望是一万年。”

那么，爱情有没有保鲜期呢？它的保鲜期有多久呢？

年轻的时候，心高气傲，总觉得自己的爱情比任何人的都真诚、纯洁，总以为那样的爱情是轰轰烈烈的，是天长地久的。其实，这只不过是爱情中的奢望而已，这样经典的爱情故事只存在于电影或者小说中。

我们经常听说本来青梅竹马的一对牵手又分手了，一对很恩爱的夫妻几年后不可思议地劳燕分飞了，还有越来越多的婚外恋故事不断上演……这时，人们不禁要问：我们的爱情寿命究竟还有多久？还有什么可以来拯救我们不堪一击的爱情？

原来爱情并不是由白花花的银子、豪华轿车、无敌江景豪宅组成的，也不是浪漫、疯狂、没有理智的行为，伴随着心跳加快、呼吸不畅、头晕呕吐

的现象组成的，而是由有保鲜期的化学元素决定的。

据国外科学家研究得出的结论，爱情的保鲜期，只有一两年那么短暂。因为爱情只是人体荷尔蒙激素的一种化学反应，这个周期顶多也就一两年的时间。

荷尔蒙是一种由内分泌器官所分泌产生，并随着血液循环流动到我们身体的各个角落，有目标地作用于人体的组织或器官，并发挥一定效应的微量化学物质，也就是平常所说的“激素”。

荷尔蒙是两性产生爱意的基础，尤其是一见钟情、刚刚坠入爱河的男女的大脑会条件反射地发出指令，使人体分泌出爱情荷尔蒙。在荷尔蒙的刺激下，男性会比原先温柔体贴许多，女性的皮肤会收缩，使大量的水分子停留在皮肤基底层胶原蛋白中，此时皮肤显得特别光滑、细腻、充满弹性。这种甜蜜的刺激会让男女双方暂时失去理智，看不清对方的缺点。

男女双方关系持续到一定阶段之后，进而想拥抱对方、想和对方发生亲密行为，就会分泌缩宫素、脑啡，令双方进入近乎疯狂的状态。总之，是爱情荷尔蒙在调节和控制恋爱中男女的一些生理和心理行为，爱情荷尔蒙分泌最多的时候爱情最浪漫，恋人之间的关系也最亲密。

遗憾的是所有的化学反应不是如老酒越陈越香，而是时间长了，人体便会对这种物质产生“抗体”。一般来说，如果男人和女人相爱超过三年，内心就再也不分泌能感受爱情的荷尔蒙了，爱情就会慢慢进入平淡期，曾经有过的那些美丽动人的话语也就不再在耳边轻轻响起，双方也不再注意自己的仪表了，以前在热恋中很在意的事情也慢慢地不是那么放在心上了……不经意间，两人的感觉就程式化了。

这时是爱情和婚姻的危险期，如果两个人的世界观、价值观、人生观、阅历和生活习惯都不一样，又不能相互包容，两人就会有大大小小的摩擦，爱情最后的结局就变成了分道扬镳。

有人说，如果发明一种注射剂，使“爱情荷尔蒙”不断得以补充，从而使大脑中与爱情相联系的快乐神经永远保持活跃性，爱情就可以在男女之间



持续一生一世，但目前的医学技术离人们所期待的目标还很遥远。

### 幸福的婚姻需要用心经营

蜜月期的男女，可以尽情沉浸在甜蜜和浪漫的爱河中，也常常对家庭的未来充满美丽的憧憬与向往，但在一起生活久了，爱情的温度渐渐被柴米油盐酱醋茶这些现实的琐碎冷却了，夫妻两人开始你数落我，我批评你，争吵不休，婚姻危机不断上演。

于是，对于婚姻，过来人总结说“结婚是错误，离婚是醒悟，再婚是失误”。婚姻还被许多人比作爱情的坟墓，比作围城——城里的人想出去，城外的想进来。

这一总结让30岁以前还没有经历婚姻的女人变得战战兢兢，不敢跨进这座围城。难道婚姻就真的让人如此恐惧吗？婚姻中感情的经营为什么会成为让人苦恼不堪的问题呢？

婚姻中感情的经营并不像恋爱时那样简单，它需要很多的智慧，需要很多责任与义务的结合，还需要双方的共同维护。就像过来人的一个比喻：男女从相识到相恋，从相恋到建立了婚姻关系，就像成立了一家合资的婚姻公司，只有双方精心经营，才能创造出爱情的最佳效益。

这个比喻不无道理，美好的婚姻和感情都是需要去经营、去浇灌、去关注和呵护的。结了婚并不意味着万事大吉、进入感情的保险箱了。这个世界上没有一劳永逸的事情，也没有是什么是可以永恒的，宇宙不能，太阳不能，月亮不能，星星不能，爱情更不能！只有用心呵护，才能让爱情之路走得更为长远。

人们常常比喻说，婚姻如同穿在脚上的鞋子，好不好看别人虽然有发言权，但合不合适、舒不舒服，只有自己最清楚，这再贴切不过了。婚后两人走到一起，不再费心地去掩盖缺点，不再害怕自己的不足暴露在对方面前，

爱情的千疮百孔由此被放大得一清二楚。但是，我们不应该因为这双鞋子有一点半点的裂缝和破损，就将它丢弃，再换双新鞋。常话说“百年修得同船渡”，两个人走到一起是难得的缘分，值得双方好好珍惜。鞋子坏了，就需要我们拎着它到鞋匠那里小心翼翼地把破损之处修补好。

想要进入“围城”，就要在进去之前，将感情的维护问题想清楚。已有过几年、十几年或几十年婚姻的人更需要实实在在地进行实践，否则也会不断地面临婚姻危机。

首先，在感情经营上，夫妻之间不要忽视点点滴滴的关爱。你无意中说出的一句嘘寒问暖的话，会让对方心中立时温暖如春；你不经意买的一个小礼物，会让对方感动得热泪盈眶；你不经意说一句安慰的言语，会让对方瞬间走出情绪的低谷；你充满关爱的一个眼神，会融化与对方僵持的感情。例如，你听到对方打喷嚏，就赶紧关切地问他（她）是不是着凉了？需不需要去医院看看？用不用吃药打针？当时他（她）听了心里会有暖暖的感动，而不要把自己的精力、情感、时间都投在外面的应酬上，却忽略了对方的感受。

其次，婚姻生活中双方要相互信任。两人不可能每时每刻都陪伴在对方左右，彼此都有各自的社交圈，可能既包括同性，也包括异性。学着对他（她）放心，对他（她）的朋友放心，不要以爱为借口来束缚对方的自由。

如果你信任他，就不会在他忙于事业或者应酬的时候埋怨他没有时间陪自己逛商场，不会对男人因忙碌对自己一时的“冷漠”而抱怨、发牢骚。要知道社会给了男人太多的责任，他除了承担必要的家庭责任之外，还要来来往往于朋友、同事、领导之间，一天下来已经是又累又困。对于一个善解人意的妻子，哪个男人舍得抛弃呢？

再次，不要奢望对方会朝着你期望的样子改变自己。每个人都有自己多年的成长环境和在这种环境中养成的生活习惯和思维方式，这在很大程度上影响着他的性格和行为方式，聪明的你千万别指望着去改变他，而让自己的言行慢慢影响到他，让他不知不觉中受到熏陶感染，让他自己改变自己。



最后，生活可以平淡，但不能没有情趣。因此，夫妻之间可以试着不断地翻新花样，制造一些小浪漫，创造更多温馨的氛围，或者人为地设置一些距离，增加彼此的新鲜感，这样就可以避免双方因生活久了而导致的吸引力减弱或爱情的休眠期。

### 之所以抱怨是因为你牺牲太多

为心爱的他牺牲、为家人牺牲是女人最喜欢、最习惯做的事情，有些女人甚至陶醉其间，乐此不疲。为了支持先生的事业，她们放弃了自己喜欢而且很有前景的事业，换了一个轻松又能补贴家用的工作；正值先生事业如日中天之时，孩子出生了，她们完全放弃了工作，回到家全心全意带孩子；等先生得到出国深造的机会时，她们又放弃了自己的朋友，带着孩子陪先生一起迁居国外；当先生学成回国、很快在原单位被提拔到重要岗位时，她们却因为多年没有接触职场，与社会脱节了。就这样，两人的差距越来越大，共同语言越来越少，家庭冷战频频出现。女人们开始越发觉得不甘心了，因为她们觉得自己为了男人牺牲了一切，才成就了男人的圆满，男人应该多体谅体谅她们的良苦用心才是，怎么可以跟她们作对呢？就这样，久而久之，原本美满和谐、让人羡慕的家庭在女人的不甘心中消失了。

每个人都有自己的生命诉求，女人虽然可以成为家庭的奉献者，但若成为一个彻彻底底、完全没有自我的牺牲者，恐怕这不是一般的女人所能承受得起的，这需要忍辱负重、委曲求全和很强的承受力。而甘愿牺牲的女人在开始的时候往往高估了自己的能力，或者根本不了解自己就做出了自我牺牲的选择，当最终的结果难以接受的时候，她们开始责备对方没有良心，抱怨老天的不公，完全忘记了自己当初心甘情愿做出的选择，而不是对方逼着她们做的。

我们会看到生活中有许多“投入地爱一次、忘了自己”的女人，一旦遭



遇分手、外遇、离婚等残酷的现实，就开始把自己折磨得神经兮兮的。已经分开了，还要关注前男友或前夫的生活动向，诅咒他们不得好报，以获得心理上的平衡。但现实往往是她们的前男友或前夫比以前还幸福，高职位、高薪等样样不缺，而报复心强的女人看到眼前的一切更不甘心了。但不甘心又有什么用呢？恐怕还没有看到对方的惨相，就先把自己折磨疯了，等头脑清醒了，才意识到自己的傻，但一切都晚了。

女人要学会接受人生现实的一面，剔除不良情绪，化解掉与现实对抗的力量，重新审视自己的人生，进而做出合理调整，可以奉献但不可以完全牺牲自己，才能拥有一个更加完满的未来。

我们虽然无法左右他人，无法左右客观环境的变化，但是我们可以左右自己，做自己情绪的主人，控制不良情绪的滋生和成长，想办法向好的方面转化，恢复内心的平静，终究能走出属于自己的幸福小道来。

### 聪明女人要贤慧，而非贤惠

为人妻，是女人一生中的重大转折点，从这一刻起，女人身上便多了一个角色，肩上多了一份责任。

女人应该怎样适应人生的这次转变呢？也许在很多女人看来，男人都喜欢贤惠的女人，因此从此选择做自己那位的贤内助。毕竟，贤惠是中国女人的传统美德。可如今，男人对于女人的贤惠往往不领情，看看现实婚姻的悲剧，虽然主人公的名字不同，但情节却离奇地相似。女人怎样才能避免受伤害？那就是可以“贤慧”，但千万不要过于贤惠。

两个词虽然只是一字之差，但却有着很明显的不同。它们都包含一个人品德好、有才能的意思，区别在于前者指一个人有头脑、有智慧，后者仅指乐意给对方好处。所以，一个贤惠的女人可能只知道忘我地为对方付出，而一个贤慧的女人却懂得两性相处的艺术，懂得怎样相爱才会相得益彰。



看看那些被感情折磨得精疲力竭的傻女人，都是因为在男人身上投入了太多太多的感情，完全失去了自我。每天晚上她都要赶在老公下班回家前做好丰盛可口的饭菜，兴奋地等着他的归来，但往往是左等右等，饭菜重复加热了好几次，也见不着个人影。更可悲的是，如果你打电话关心一下，问问他到哪儿了，问的次数多了，他还嫌你瞎操心，心烦意乱地把电话挂了。或者是你终于把他盼回来了，正兴奋之时，他却冷冰冰地甩给你一句：“我已经跟同事一起在饭店吃过了。”这时，你觉得很伤心，自己费了半天劲儿，可自私的他哪里体会到你为他所做的付出？

这样费力不讨好的事情能怪谁呢？与其怪罪男人没有良心，或者自己认倒霉找了一位不懂得体谅自己的男人，倒不如怪自己一味地吃苦耐劳。什么事都干，都替男人着想，男人就会形成一种惯性，就会把你辛辛苦苦的付出当成你理所当然应该做的分内事，就像与他一点关系没有。时间长了，他就养成了好吃懒做、衣来伸手、饭来张口的坏习惯，把所有的家务事都推给你干，你干不好，他当然适应不了，当然要发脾气了。

因此，女人一定要明白，并非越贤惠越能带给你好运。贤内助如果失去了分寸，只知一味迎合对方，老公说不爱吃菠菜，自己也把菠菜戒掉；老公说长发不好看，自己就把长发剪短；老公说女人爱打扮是虚荣，自己就听话地不施粉黛……如此一来，你付出的越多，就意味着你失去的越多，也越无法从对方那里得到等量的补偿。

但可悲的是，女人完全认识不到这样做的害处，却把这当成值得发扬光大的贤德之美，以为自己如此疼爱老公，老公一定会一辈子珍惜自己，可现实往往是老公的疏远。

面对着老公的疏远，傻女人意识不到这是一种危险的信号，还会相信爱情剧中虚构的那些故事，还会仔细回味与老公恋爱时的甜蜜，通过自我陶醉来自我安慰一番：老公不会不爱我的，我一心一意、无微不至地伺候他，他不会做出那种没有良心的事情来。如果他真的有了外心，我就用这种方式等待着他的回心转意，相信世界上没有哪个男人不会被这样的行为所感动。可

是结果呢，做了多年贤内助的她、为他付出那么多的她耗光了自己的青春年华，等来的很可能只是男人的背叛。

人们都说，成功男人背后必定有个了不起的女人。为了成为这个了不起的女人，她们宁愿自己身心俱疲、满身伤痛，可随着老公的成功，女人却落得个“下岗”的结局。而她实在没有什么了不起，在老公看来，他娶回家的女人无非是一个超级保姆而已。

每个男人的一生除了老婆之外，还需要一个红颜知己，一个疼爱他，另一个懂得他。女人若能将两者合二为一，成为他情人式的老婆，不仅贤惠，在物质上满足他的需要，还能关注他的心理需求，读懂他的内心，与他的灵魂紧密地契合在一起，他才能明白你的知书达理，感激你的善解人意，享受你的贤慧，舍不得离弃你，因为你的存在对他来说就是一种享受，一旦离开你他就像丢了魂一般不自在。

做一个贤慧的女人，不要一味付出，才不会在感情的道路上迷失自己，把自己搞得过于疲惫。

### 可以有自己的事业，但不做工作狂

西方有一句话：“工作可以使一个人高贵，但也可能把他变成禽兽。”经常加班工作、过度追求完美、强迫自己、迷恋工作就是工作狂的表现。

看看身边不少女工作狂，每天拼命地工作，常常下班不回家，宿在办公室，在忘我的工作中模糊了性别界限，浑身散发着一股让人窒息的压力，使人不敢靠近。看着那张未老先衰、布满皱纹的脸，让人感到很是痛惜。

28岁的阿紫是一家外企的普通职员，经常加班加点地工作，目标是30岁晋升为主管。她有一个交往了多年的男朋友，跟男朋友三个月没见面了，好不容易去约会，一接到上司打来的加班电话，她二话不说调头就走。虽然有时她也会觉得，工作并不能带来幸福感，可在工作 and 爱情发生冲突时，她依



旧会选择工作。

我们生活在一个压力极大的社会环境中，女人身上也肩负了不轻的担子，当然需要工作，需要经济独立，但是如果只有工作才能给自己带来满足感，工作几乎成了人生的唯一内容和支柱，生活将会有更多的悲哀和遗憾。

我们尽职尽责地工作，就是为了更好地生活，如果把事业有成当做人生的唯一追求，而且把工作上的得失看得太重，不仅会把自己弄得身心俱疲，患上失眠、抑郁、紧张焦虑等心理和生理上的疾病，还会把家庭弄得一团糟。

尤其是女人为人母后，周末也待在办公室，回到家仍埋头工作。孩子渴望母亲陪她一起玩，母亲却责怪孩子：“别胡闹，没看见我正忙吗？”这使孩子满腹委屈，认为母亲将工作上的成功看得比他们更重要，从而产生被冷落感。

要知道不管事业上多么成功，如果以牺牲家庭的温暖为代价，都算不上是幸福的人生。那么，怎样判断自己是否是工作狂人及工作狂的程度呢？以下几种情况与你的现实吻合程度越高，说明工作狂的程度越深：

- 除了工作之外，没有其他值得自己兴奋的事情
- 周末不是在单位办公，就是在家加班
- 与朋友聊天，谈论最多的话题是工作
- 想通过更努力的工作，获得更多的奖金
- 为工作业绩而烦恼，不额外加班就会害怕失去客户
- 总是期望把工作做得更完美，超过领导预期
- 目标定得过高，没有心思去发展自己的朋友圈，甚至都没有心思去放松自己
- 家人和友人已不再期望你准时出现
- 别人要求你停下手里的活儿，先做其他事，你会很烦躁
- 工作中大事小事都要亲自去做，担心别人不能达到你的预期
- 与生活、家庭相比，工作永远是第一位的，因忙碌而损害家庭的和睦

如果你的现状与以上的描述出奇相似，那就需要做出相应调整了。在工作中过度透支自己，忘记了好好享受生活，就算得到了你想要的地位和荣誉，你也不可能体会到真正的幸福。假如你事业上一败涂地，生活上又没有什么着落，你更不可能拥有幸福。那时候失落的你懂得回归家庭了，但家庭已经千疮百孔，你也无法在港湾里得到些许温暖。所以，女人可以有自己的事业，但不要做工作狂，与地位、荣誉相比，家庭才是你心灵的归宿。

### 不要对自己的男人太挑剔

“回家一身臭汗，就不知道先洗个澡？”

“洗完澡就不知道顺便把洗手间收拾一下，瞧这儿乱的！”

“你怎么一点儿眼力见儿都没有？刚拖干净的地你就往上踩。”

.....

婚前婚后的女人是不一样的。热恋中的女人像一团火，被烧得稀里糊涂、昏头昏脑。在她们眼里，山是青的，水是绿的，天也是蓝的，世界是多么美好，恋爱的喜悦和激情充盈着女人的每一个细胞。等到踏进婚姻的围城，激情熄了，脑子也清醒了，对现实看得更清楚了，才发现男人身上的毛病越来越多，于是淡漠、争吵、烦心、焦躁和抱怨纷至沓来。

这是女人对男人太挑剔的表现。在女人看来，英俊的男人虽然养眼但不能当钱花，长得一般了又觉得寒碜；有钱的男人大多花心，但又不想和经济适用男过穷日子；男人爱干净，屋子里有一点乱也不行，女人会觉得他有洁癖；男人爱整洁，衣服上有一点污渍就不高兴，女人会觉得他不好伺候；男人不爱打扮、衣冠不整，女人觉得他太不讲究卫生；男人喜欢喝酒、打游戏，女人会认为他是不良青年；男人如果不沾烟酒，女人又会觉得他没有一点男人味儿；男人喜欢与女生搭讪，女人就认为他花心；如果对异性不理不睬，女人又会觉得他太闷，像木头一样死板；太顾家的没出息；有出息的没



情调；有情调的不靠谱；靠谱的又没意思……

女人要看男人不对眼，处处都可以挑出一大堆毛病来，左看右看、横看竖看，浑身上下都不顺眼。从来没想过在自己身上找找原因，于是，“男人没有一个是好东西”便成了口头禅。

喜欢挑剔的女人眼里揉不进沙子，觉得自己很完美，也要求对方一样完美，但当她们拿着放大镜打量对方时，满眼望去全是缺点和瑕疵。结果，越挑剔就越失意，越失意就越挑剔，难有婚姻和家庭的幸福。美国芝加哥某婚姻心理问题研究机构公布的影响婚姻安全之十大杀手，排名首位的就是对对方及现状不切实际的挑剔与抱怨。

看过一期夫妻情感访谈节目：有个新组建的家庭，在没孩子的时候，丈夫下班回来得晚，妻子还能独自承受寂寞，或者外出逛逛街。

孩子出生后，妻子忙得脱不开身，一旦丈夫在外应酬稍微多一些，她就大发脾气，数落男人“不爱家”，“没有家庭责任感”，夫妻感情危机笼罩着整个家庭。

怎样避免婚姻的不幸呢？幸福的女人在结婚前两只眼睛都睁着，结婚后就闭上一只眼，保持和气的心态，具体来说应该注意以下几点。

### 1. 保持宽容的心态

完美的婚姻是每个女人都渴望的，可是太挑剔就不好了。世界上根本就没有十全十美的人，“金无足赤，人无完人”这是无法更改的真理。婚后柴米油盐酱醋茶的日子长了，再甜蜜两个人也难免会出现磕磕碰碰。只有用包容的心去对待，用真诚的爱去呵护，才不会把自己搞得太累。

### 2. 多关注对方的优点

多关注对方的优点和好的方面，而尽可能忽略对方的一些小缺点，能够做到这一点，婚姻和谐并不是难事。非原则性的错误不妨放他一马，总盯着对方的缺点，夫妻关系自然很难和谐。

其实，男人有点小缺点很正常，只要把握好度、适可而止就行。他喝酒

可以，只要不酗酒；他穷一点可以，只要有上进心；他在大街上看美女也是可以原谅的，毕竟爱美之心人皆有之，谁保证女人在大街上碰到帅哥就不多看几眼呢？

### 3. 善于赞美，引导改善

不仅要善于发现、赞美对方的优点，还要看到对方存在缺点的必然性，再对他加以引导。比如，发现对方花钱没有节制，那就帮他建立一个定期存折，和他一起发现省钱的n种方法，让他尝到甜头。

### 4. 让他保持自己的个性

两人发生意见分歧时，不要过分地要求对方改变观点、习惯，因为唯一能改变的就是你自己。既然你选择了对方，就应该让对方保持自己的个性，发挥自己的特长。

### 5. 心平气和地交流

男人都爱面子，都渴望在家里受到尊重，也想与妻子分担家庭的责任，相信聪明的妻子对丈夫发脾气之前会慎重。在与丈夫交流的时候，适当动一动脑，把话说得委婉一些、含蓄一些、温柔一些。

## 你可以优秀，但不可以太强势

无论是演艺圈还是现实生活，仿佛越是优秀的女人越难嫁。她们不仅学历和工作都非常不错，而且上得了厅堂，下得了厨房。然而，偏偏就是这样优秀的女子，百转千回之后，变成了优秀“剩女”。难道真是越优秀的女人越难嫁？

其实，真正原因不是因为她们太优秀，而是因为她们因优秀而太过强势的缘故。如果一个女人拥有值得骄傲的容颜，并且精明能干，不能很好把握大女人胸怀与小女人情趣之间的分寸，就会给身边的男人带来莫大的压力，



难以得到家人和朋友的理解，导致感情和亲情空虚。

作为一个女人，你可以有自己的理想和抱负，你可以让自己变得杰出和优秀，但一定不要显得太强势、太咄咄逼人，给身边的人造成压力。无论是朋友、同事，还是你的另一半，他们最怕的就是女人带给他们的压力，尤其是在经济上和面子上。

所以，女人不管在社会上扮演着怎样的角色，拥有怎样的身份和地位，无论是高级白领还是家庭主妇，任何时候都不要忘记，自己首先是一个女人。女人味是女人的根本属性，女人味是女人的魅力之所在。撒切尔夫人说过，女人一生所犯的最大错误，就是忘记自己是“女人”。

著名专栏作家陶乐丝·迪克斯曾写过，男性在寻找另一半的时候，最注意的是对方是否具有好脾性。所谓的好脾性当然是指女人特有的阴柔之美，即女人应有的温柔、温顺、贤惠、细致、体贴。

身为女人，如果缺少了阴柔之美，无异于在男人心目中被判了死刑。有一位单身汉就曾经坦白道：假如要他在两种女人之中选择其一当太太——一位是活泼、好脾气、明朗却不忠实的女人，另一位则是贞洁的悍妇，他会毫不迟疑地选择前者！

观察我们身边那些讨人喜欢、人缘好的女人，往往不是咄咄逼人、愤愤不平的女强人，而是面相“喜兴”、随和温柔的女性。即使她的五官不精致，身材欠婀娜，但她洋溢着善良与爱心的气质，却能给人一种精神上的美感和情感上的抚慰。

然而，在如今这个讲求男女平等的时代，女性和男性的区别是越来越小了。而且，随着社会的进步，工作中的女强人越来越独立，从内到外似乎都缺少了女性的柔情，她们一般都有显赫的地位和权势，能力超群、不让须眉，事业有成。她们可能什么都有，仿佛在天堂里生活。可她们又仿佛什么都没有，少有平静安宁的家庭生活，少有简单快乐的笑容，结婚成了问题，离幸福越来越远。

面对这样的现实，女人要提醒自己，不管自己有强大，不管自己的社会



地位怎样显赫，不管是杰出还是平凡，你仍然是个女人！不要丢掉女人的柔美，不要太强势。

当然了，修炼女性的温柔秀美，也算是一门高深的学问。男人都有被需要从而获得优越感的心理，女人在男人面前，要懂得迅速转换角色，学会收敛过强的上进心。一个常犯小错误但能力出众者降低了对他人的压力，既拉近了心理距离，也容易赢得更多人的喜爱，何乐而不为呢？

### 放下控制欲，培养信任的态度

生活中总有许多我们无法控制的事情，就像生老病死一样，该来的时候总会来，不管你是否欢迎，不管你是否期盼。你如果希望生活中的所有状况都能在你的掌控之中，按照你的意愿发展，那不过是一种痴想罢了。

看看现实中有多少女人不明白这个道理，或者即使明白了但仍放不下控制的欲望，拼命地想抓住些什么，以至于没事可干的时候，也要找点事管一管，久而久之，控制就成为一种习惯、一种需要，如果不这样做，心里就会焦躁不安。其实，这时的人们已经被需要控制的心理左右了。

有句话说：“君子役物，小人役于物”，人们一旦被某种意念所控制，就会被它所役使，看不清大局，犯下以偏概全的错误，很难掌握状况，也就无法采取正确的应对措施。

受“男主外，女主内”这一传统观念的影响，加上男人大都忙于社会交际，无暇顾及家庭琐事，很多内务和规则就由女性来统一管理和安排。

这本来可以锻炼女性的做事能力，解除丈夫的后顾之忧。如果一切能按她们的意愿发展，能够达到比较理想的结果，她们就颇有成就感。但是如果把握不好度，什么事情都要管一管，一旦事情的发展违背了她们的意愿，或者别人不愿听从她们的管理，她们就会闹情绪，觉得自己不被尊重，自己的地位受到了轻视，由此产生费力不讨好的挫败感和不被理解的抑郁感。因为



她们认为自己所做的努力和付出都是为了让丈夫和孩子好，而家人不但不体谅她们的良苦用心，反而还跟她们作对，真是让人伤心。殊不知，她们的过度操劳对别人来说不再是一种好意，反而成为一种桎梏和束缚，她们越想那样做，别人越想逃离她们的管控。

生活中有许多这样的例子。就拿教育孩子来说，处于青春叛逆期的孩子都比较任性，或者固执地坚持自己的错误言行，有时表现为“犟”、“横”、“不服软”，有时表现出“不达目的誓不罢休”的气势，不闹得全家赔礼道歉誓不罢休。

不少父母对此极为恼火，往往采取“你横我比你还甚”、“你硬我比你还硬”的方式，非要孩子看看大人的“威严”。这种做法反而使孩子的逆反心理更加强烈，对父母产生抵触情绪，更加不利于对孩子的管教。所以，放下想要永远保护孩子的心态，是女人们必须学会的亲子课。

其实，孩子爱听话，母亲说什么他们就听什么，母亲让做什么、怎么做，都按照大人的指示去做，并不完全是一件好事。久而久之，孩子会养成没有主见、依赖性强的毛病，有的孩子甚至会为了避免受惩罚而极力讨好母亲。这种结果都是由于母亲管教过于严格，吃穿住用行一切琐事都替孩子包办，孩子失去了自我成长的主控权，凡事都要靠大人想办法、出主意，这对孩子的成长也是不利的。

我们再来看看夫妻关系。年幼的孩子不好管，何况有着强烈自我意识的大男人呢？他们永远都生活在自己的世界里，有自己的想法、自己的安排、自己的朋友圈子和多年形成的生活方式。而女人则完全生活在她们早就编织好的理想中，她们希望丈夫懂得理财，自觉做些简单家务，主动带带孩子，知道体贴老婆……总之，男人能有多完美她们就能把丈夫想象得多完美。一旦丈夫的言行偏离了她们理想的样子，她们便开始唠叨、抱怨、喋喋不休。不仅如此，她们还将控制的欲望渗透到丈夫的每个“毛孔”，包括他们的计划、行踪、工作情况都要过问一番。她们认为这是在帮助自己的丈夫，作为贤内助的她们有责任做这些工作。而丈夫呢？他们不喜欢女人管这么多的

事，而想努力挣脱女人的魔爪，能按照自己的意志自由行事。结果，女人把自己搞得精疲力竭，还一脸的悲伤。

聪明的女人请放下你们的管控欲吧！改掉事无巨细的习惯吧！即便你计划得再周全，事情也不可能完完全全按照你的计划发展。许多偶然的发生都是不可避免的，当你越想控制的时候，越担心出事的时候，事情越容易违背你的意志，而你一旦看开了、放下了，一切反而会很自然地朝着好的方向发展。生命的艺术在于能够顺势而行，这样你的人生才能怡然自得，才不会活得太辛苦。

### 有些事与其逞强不如示弱

韩剧《玫瑰人生》有这样一个情节，男主角抛弃发妻另找情人的理由是：“你很坚强，没有我无所谓；可她太可怜了，离了我她会活不下去！”这说明了什么呢？没有男人喜欢太强大的女人。

“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。”老子认为，天下没有比水更柔弱的东西了，但任何坚强的东西也抵挡不住它，因为没有什么可以改变它柔弱的力量。这就是弱之胜强，柔能胜刚的道理。

柔弱是女人的天性，但随着现代女性观念的转变，各行各业中占主导地位的女性越来越多。这本来也没有什么，不过习惯了争强好胜的现代女性，在家不妨弯下腰来，告诉家人你有多么需要和依赖他们。这是一种生活的艺术，是人生的大智慧，可以帮助女人赢得男人的信任和好感，让彼此的感情更和谐。

男人都有被人尊重的需求，太强悍的女人会给他们很大的心理压力，让男人感觉不到女人的柔情，很难与她分享浪漫。因此，女强人要学会在爱人面前收敛自己在职场上一贯强硬的形象。

撒切尔夫人在英国政坛有“铁娘子”之称。她第一天出任英国首相赶回



家时，“嘭嘭嘭”的敲门声惊动了丈夫。

“谁啊？”丈夫问道。

“我，英国首相！”撒切尔夫人得意扬扬地回答。

结果，半晌，丈夫也没开门。撒切尔夫人顿时觉察到自己说得有点不对劲儿，又重新说了句：“亲爱的，开门吧，我是你太太。”门打开了，她赢得了丈夫一个热烈的拥抱。

张小娴说过，女人要在两个人的时候柔弱，一个人的时候坚强。张爱玲也曾说过，善于低头的女人是厉害的女人。

一个女人，不管自身条件多么出众，娘家地位多么显赫，都要懂得在男人面前示弱，不和男人斗气，不为男人所犯的一点小错误而生半天气，更不要像泼妇一样把男人骂得一无是处。因为男人不管多么刚强都会有脆弱的一面，男人都好面子，好虚荣，不肯认错，就在他知道错的时候给他个台阶下吧，对于男人内心深处不愿为人所知的小秘密，也不要打破沙锅问到底，要给男人自由呼吸的空间。这样，既能让男人对你刮目相看，更加宠爱你，又能让男人获得成就感，觉得感激都来不及，哪还有寻花问柳的心思？否则，女人如果因为自己的一些出色、自尊和背景而忘记要扮演妻子的角色，那么无论如何是得不到幸福的。

有些女人每每对老公不满就会闹脾气，女人这样做其实只是希望男人可以给她一个温暖的怀抱，给她一份悉心的呵护。可是男人却不这样想，都不愿意屈就自己，心里很是不服气：为什么在外辛苦了一天，回到家里还得哄你开心？于是，两人矛盾由此产生。

如果女人稍微变换一下，在爱人的面前把柔弱的一面痛快淋漓地表现出来，把自己的委屈用半带撒娇的语气说出来，很可能就会有另外一个意想不到的美好结局，自己轻而易举就得到了关爱，老公也在不知不觉间拥有了成就感。

要懂得小女人在大丈夫面前示弱、退让并不表示怕丈夫或者不如丈夫，而是充分利用女人的柔性使丈夫感到男人的责任在肩，女人需要他爱护、照

顾，要将加倍的爱献给妻子，从而营造一个美好的婚姻环境。

示弱不仅要从语言上，还要从行动上示弱。很多事情自己做起来吃力，就把表现的机会让给老公，这样，他会觉得自己够强大，男子汉的自信会大大增强。等做完了事情，不管他做得好还是不好，顺不顺你的意，你都要笑容满面地夸他，这样他才会再接再厉。

但不管什么形式的示弱，都要把握好火候。心理学专家指出：现代男士认为，女性过分向他们“示弱”，会让男人产生压力。而适度显示女人的能力，才能使男性感到对未来有安全感。

示弱要适度也要适时，该示弱的时候示弱，不该示弱的时候就不能示弱，应讲究原则和火候。

示弱不等于软弱，它是以强大的实力做后盾的，聪明的女人懂得在自己明明占据优势的情况下，放低姿态，给男人足够的空间，才更显得其豁达和从容。

示弱也并非让女人在婚恋中完全没有了自我，对男人唯命是从，在男人的面前装出一副可怜兮兮的样子，而是教女人如何更加轻松自如地管理自己的婚姻，在点滴的感悟中得到更加实惠的幸福。它是一种婚姻的智慧，让女人看起来更像个传统意义上的女人，而非一个赚钱机器或女强人，但内心还是应该勇敢、坚强、独立。

你不仅可以在家里示弱，还可以在外面向你的朋友或陌生人示弱。一般情况下，我们大都倾向于在别人面前表现自己完美、优秀的一面，如果太过于表现，只能让人敬畏和避而远之，或是遥不可及的崇拜，而适当地在别人面前表现你幼稚、不足的一面，会减轻别人心理上的压力，从而赢得更多人的接纳和喜爱。



## 尽量化解矛盾而非激化矛盾

每个女人都希望能够与自己心有灵犀、相濡以沫的爱人携手婚姻，走完人生路，但是，即便是再适合两个人也难免会发生矛盾和摩擦。那些婚姻幸福的家庭其秘诀不在于夫妻俩有多么般配，而在于如何克服不般配。幸福的婚姻从来不是靠意念想出来的，而是两人共同努力的结果。

### 1. 充分沟通

即便你们彼此再有默契，他也不是你肚子里的蛔虫，你想要什么、喜欢什么、不喜欢什么，不要指望你没有说出来之前，对方就能心领神会地猜中，也不要指望他所做的一切都能符合你的心意。对于夫妻来说，充分地说明自己的想法要比憋在心里让对方胡乱猜测好得多。

### 2. 保持浪漫

不要以为结婚了就可以把婚前玩的那些浪漫情调抛得一干二净了，你应该让那份浪漫在二人的世界里继续发挥作用。比如，生日时的烛光晚餐、表达爱意的便笺、月光下的漫步、离开家时的一个拥抱、久别重逢时的一个香吻，都可以激起对方内心的涟漪，让爱情保持活力。

### 3. 共同理财

在引起二人摩擦的许多原因中，家庭财务分歧占据很大的比重。不管谁掌握了家庭的财政大权，在赡养老人、孩子教育、住房贷款等重大财务问题上，两个人都要静下心来共同决策，共同制订最佳方案。

### 4. 适当妥协

双方在某件事上出现意见分歧和争执是婚姻中的家常便饭，即使双方再适合也难以避免。当分歧产生时，两人应冷静下来一起研究让双方都能接受

的方法，最终达成一致。在研究的过程中，适当妥协和让步并不是软弱，而是心智成熟的一种表现。

### 5. 相敬如宾

不要以为双方在一起的时间久了，一些必要的礼节就可有可无了，一些看似平常的礼节对于愉悦对方的心理还是很有帮助的。例如，下雨天你要外出，对方为你准备了雨伞，你要说声“谢谢”；你需要对方帮你拿一样东西时，不要忘了“请”字。这样对方听了，不管你要求什么事，都愿意为你效劳。千万不要以为对方为你所做的一切事都是理所当然的，你的享受也是天经地义的。

### 6. 不要试图在婚后改变对方

许多恋人带着不切实际的幻想步入了婚姻，婚后才发现，对方并不像自己所想象的那样，甚至相差十万八千里，如作息时间不合理、不会支配金钱、不懂得教育孩子等。当发现这些落差后，如果试图婚后让对方发生改变，结果往往等于零。

### 7. 不断为婚后生活添加新的内容

婚后的衣食住行等日常生活琐事终将要取代恋爱时的浪漫，随着岁月的流逝，新婚时的激情也会慢慢减退。这时，如果不注意给婚姻加入新鲜的元素，婚后的世界可能会变得枯燥乏味。

婚后的夫妻应尽可能接触新鲜事物，培养新的兴趣，丰富业余生活，拓展新的人脉，参加多种社会活动，这样通过相互沟通和分享，可以改变单调乏味的居家生活，升华夫妻感情。

## 当女人被戴上“绿帽子”

28岁的夏兰是一名杂志社的编辑，与老公结婚已经五年，日子过得平平



淡淡，早已没有了初恋时的激情。而且最近夏兰觉察到老公有些不对劲儿，每天都是早出晚归，回到家一副疲惫的样子，接电话也不敢当着她的面，而是躲到卫生间或厨房里接，半个小时才出来。经过进一步调查她才知道老公有了外遇，竟然背着她与大学女同学来往，关系不同寻常。

老公与这位女同学在大学期间关系就不错，两人经常约会，但毕业时由于种种原因，没有走到一起。

老公和夏兰结婚后，偶然会提起大学时的这位同学，称赞人家长得多漂亮、多有才、多有人缘，夏兰就很吃醋，不同意老公在她面前提到这位同学。没想到这么多年过去了，老公还念念不忘自己的初恋情人。一气之下，夏兰就劈头盖脸地讯问老公是怎么回事。老公说，他们是正常的朋友关系，希望夏兰不要多心。

但是夏兰就是不相信事情会像老公说的那么简单，整天为此事而失眠，白天工作也总是走神，工作效率极差。

有一次周末，老公说出去办事，夏兰就偷偷地跟在后面，发现他原来是跟旧情人约会去了，从两个人的眼神和动作来看，有点暧昧。等晚上老公回到家，夏兰翻看老公的手机，发现里面的短信也超出了一般朋友的界限，有些话语让她很难接受。

夏兰警告老公以后少与不三不四的人来往，老公听了就很不高兴：“什么叫不三不四？说话能不能文雅点？”两个人为此吵过好几架，老公还像原来一样背着夏兰偷偷与同学约会。夫妻感情最终走向破裂。

三个人纠结的婚姻，真的太让人心烦意乱了。当女人被戴上“绿帽子”时，惊愕、恼怒、愤恨、冷战、吵闹、性惩罚、绝望是经常会出现的情绪和行为。像夏兰这样的女人，本来是为了出出气，让自己心里平衡些，以为老公能认识到自己的错误，痛改前非，但没想到这样做的结果反而是将自己的男人推入了他人的怀抱。为什么会是这样呢？因为对于男人来说，婚外恋是给乏味生活添加的调味品，是给紧张、超负荷生活增添的快乐剂，他们所需要的是情人给他们如痴如醉般的新鲜感和浪漫感，而这往往是妻子所不



能给予的。

但不管怎样，当你发现丈夫有婚外情时，你都不应头脑发热，不要吵闹，不要毁坏他在外的名声，不要破坏他的新恋情，而要保持冷静。唯有如此，才能最大限度地使事情朝着好的方向转变。

有的女人明明知道老公在外搞两性关系，很生气，但不大吵大闹，只知道忍耐，为的是让老公自己意识到所犯的错误，从而改邪归正。结果呢？老公不但没有改邪归正，反而更加嚣张。这时的女人就忍无可忍了，长期以来积压的怒火如火山喷发般一泄而出，家庭被毁得面目全非。

所以，婚姻出了问题，千万不要一忍再忍，不要压抑了自己的负面情绪，有什么不满双方就要好好沟通，唯有坦诚交流才是化解矛盾、解决问题的正确方法。

如果真的到了无法挽回的地步，你也应多一份冷静和理智。张小娴有一句话说得好：不能厮守终生的爱情不过是人生的一个转车站，无论你停留多久，终将会搭乘另一航班匆匆离去的。如果对方真的背叛了你，即便不得已走上离婚的途径，你也不要失风度。婚姻毕竟不是生活的全部，对于一犯再犯、死不悔改的男人，女人不能一味迁就、忍让，以至于失去了原则。